

Adina Botiș

Anca Târău

Termenul de "disciplină" este înrudit cu termenul de "discipol". Discipolul este o persoană care urmează învățăturile și stilul de viață al altei persoane, urmând modelul comportamentului său în diferite situații. În același fel, disciplinarea reprezintă o experiență de învățare care deseori este percepută de copil ca fiind dificilă, incomodă sau chiar dureroasă. Rolul părintelui este să îl încurajeze pe copil să persevereze în acest proces de învățare a unor comportamente specifice vârstei și a asumării responsabilității.



DISCIPLINAREA POZITIVĂ

SAU
CUM SĂ DISCIPLINEZI FĂRĂ SĂ RĂNEȘTI

ISBN 973-7973-10-0

Editura ASCR

Adina Botiș

Anca Tărău

DISCIPLINAREA POZITIVĂ

SQU

CUM SĂ DISCIPLINEZI FĂRĂ SĂ
RĂNEȘTI

Adina Botiș, Anca Tărău

**DISCIPLINAREA POZITIVĂ SAU CUM SĂ DISCIPLINEZI
FĂRĂ SĂ RĂNEȘTI**

Copyright © 2004 Asociația de Științe Cognitive din România

Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului
fără acordul prealabil în scris al editurii este interzisă.

Consultanți științifici:

Lector univ. drd. Gabriela Lemeni, psiholog drd. Domnica Petrovai

Corectura: psiholog Loredana Mihalca

Coperta / grafica: Camelia Popa

Procesare computerizată: Daniel Paul

Editura ASCR (Asociația de Științe Cognitive din România)

Str. Gh. Bîlașcu nr. 37, Cluj-Napoca

Tel.: (+40)-264-590967

Fax: (+40)-264-595576

Email: ascr@psychology.ro

Pentru comenzi:

Tel.: (+40)-264-590967

Email: ascr@psychology.ro

ISBN 973-7973-10-0

Adina Botiș

Anca Tărău

DISCIPLINAREA POZITIVĂ

sau

CUM SĂ DISCIPLINEZI FĂRĂ SĂ RĂNEȘTI

Colaboratori:

Mihaela Crețiu

Dana Marica

David Opreș

Ramona Răducan

Cristina Sârb

Editura ASCR

Cluj-Napoca

2004

Cuprins

Scopul ghidului	6
Structura ghidului	7
I. CE PRESUPUNE DISCIPLINAREA	8
I.1. Ce a însemnat până acum disciplinarea?	10
I.2. Ce presupune de fapt disciplinarea?	12
I.3. Disciplinarea pozitivă și pedeapsa	14
II. SĂ VORBIM DESPRE COMPORTAMENTUL COPILULUI	20
II.1. Care sunt nevoile care motivează comportamentul copilului?	22
II.2. Când ar trebui să ne îngrijoreze comportamentul copilului?	26
Caracteristicile de vârstă	26
Mediul în care apare	29
Diferențele individuale	30
Standardele comportamentale ale familiei	30
II.3. Care este diferența dintre comportament și etichetare	33
III. INGREDIENTELE UNEI BUNE DISCIPLINĂRI	35
III.1. Disciplinarea începe cu o bună comunicare	36
A. Bariere în comunicarea cu copilul	37
B. Comunicarea înseamnă mai mult decât a vorbi	38
1. Ascultarea reflexivă	38
1a. Cum știe copilul că îl ascultați?	39
1b. Câteva recomandări privind ascultarea reflexivă	43
1c. Comentarii frecvente ale părinților în legătură cu ascultarea reflexivă	43
1d. Cum răspund copiii când părinții folosesc pentru prima dată ascultarea reflexivă?	45
2. Construirea și transmiterea mesajului	46
Aplicații	52

III.2. Metode care ne ajută în disciplinare	54
A. Când copilul învață un comportament	54
Aplicații	56
B. Când dorim să consolidăm un comportament	57
1. RECOMPENSA	57
a) Tipuri de recompense	57
b) Recomandări pentru aplicarea recompensei	63
Aplicații	64
2. CONTROLUL MEDIULUI	66
Aplicații	66
C. Când copilul „nu vrea”	67
1. METODA CONSECINȚELOR LOGICE ȘI NATURALE	67
a) Consecințele naturale	68
b) Consecințele logice	69
Aplicații	72
2. CONTRACTUL COMPORTAMENTAL	73
Aplicații	74
3. EXTINCȚIA	76
Aplicații	77
4. EXCLUDEREA	78
Aplicații	80
IV. PAȘI ÎN APLICAREA DISCIPLINĂRII	82
V. APLICAȚII	89
Preșcolari	90
Școlari mici	97
Preadolescenți și adolescenți	101
VI. SUGESTII PENTRU PĂRINȚI EXTENUAȚI	107
Bibliografie selectivă	113

SCOPUL GHIDULUI



Ghidul de față se adresează părinților, educatorilor, consilierilor școlari și altor persoane care interacționează cu copiii. El cuprinde informații despre modalitățile eficiente de modificare a comportamentului copilului, din perspectiva disciplinării pozitive. De obicei, părinții sunt preocupați mai mult de eliminarea comportamentului nedorit și mai puțin de cultivarea comportamentului dorit. Ei vin la psiholog sau psihiatru atunci când copilul are deja probleme comportamentale, de adaptare sau are randament scăzut la școală. Este oarecum de așteptat ca părinții să vină doar în cazuri extreme la psiholog sau la psihiatru, pentru că atunci când totul merge bine, cel puțin aparent, nu ne gândim că am putea beneficia de vreun ajutor, deoarece ni se pare că ne descurcăm mulțumitor.

Suntem obișnuiți cu imaginea părintelui care, fiind o autoritate, cel puțin în ochii copilului său, nu are cum să greșească. Însă putem admite, fără rezerve, că nici un părinte nu poate să fie perfect. Da, ceea ce vrem să spunem este că părintele poate învăța tot timpul câte ceva, pentru a le oferi copiilor mai mult din ceea ce au nevoie.

Disciplinarea pozitivă cuprinde mai mult decât abordarea comportamentelor problematice. Ea vizează și încurajarea, învățarea unor comportamente și atitudini adaptative. Acesta este segmentul neglijat atunci când se vorbește despre creșterea copiilor. Disciplinarea pozitivă cere mult efort, însă dacă oferim o educație bună copiilor, aceștia vor învăța de la început ce trebuie să facă și va fi nevoie de mai puține acțiuni corective.

Sugestiile oferite se referă la modalitățile prin care puteți schimba comportamentul copilului dumneavoastră. Probabil că unele metode de disciplinare vă sunt cunoscute deja sau chiar le aplicați. În ghidul de față ele sunt abordate în așa fel încât să aveți un răspuns la întrebarea: „După atâtea încercări, de ce nu se vede nici o schimbare în comportamentul copilului meu?”

STRUCTURA GHIDULUI

Iată ce veți putea citi în capitolele care urmează:

În primul capitol vom aborda disciplinarea așa cum a fost ea văzută în trecut și, respectiv, cum o definim în prezent.

În al doilea capitol „Să vorbim despre comportamentul copilului” vom defini comportamentul problematic și vom stabili care sunt factorii care pot duce la o interpretare eronată a acestuia.

În capitolul „Ingredientele unei bune disciplinări” vom aborda aspecte legate de comunicarea eficientă și deficitară cu copilul, modalități de îmbunătățire a comunicării, precum și cele mai frecvente metode de disciplinare a copilului. Ele se referă la învățarea unor comportamente noi, la consolidarea celor deja existente și, respectiv, la atenuarea sau eliminarea celor nedorite.

Capitolul „Pași în aplicarea disciplinării” este orientat spre înțelegerea procesului de disciplinare pozitivă, adică a punerii în aplicare a metodelor abordate.

Aplicațiile care urmează în următorul capitol sunt gândite pe categorii de vârstă ale copiilor, în funcție de cele mai frecvente probleme cu care se confruntă părinții în disciplinare.

Sugestiile din ultimul capitol se adresează în mod special părintelui și se referă la modalitățile prin care acesta poate să își folosească resursele pe care le are - care sunt, desigur, limitate - pentru a face față solicitării inerente, datorate atribuțiilor de părinte.

I. CE PRESUPUNE DISCIPLINAREA?



Vi s-a întâmplat ca, acasă fiind, copilul dumneavoastră să golească toate șampoanele în chiuvetă? Sau să strige, minute în șir: „Vreaaaaau să meeeeeergem - acuuuuum!”? Sau atunci când îi cereți să facă ceva să vă întoarcă spatele și să continue jocul lui gălăgios? Sau dimpotrivă, să fie liniștit, însă prea liniștit pentru un copil de vârsta lui? Sau ați dori să știți ce ar presupune îmbunătățirea relației cu copilul dumneavoastră sau optimizarea modalităților de raportare la problemele cu care se confruntă? Dacă vă regăsiți în aceste situații sau există o asemănare cu cele trăite în relația cu copilul, atunci paginile care vor urma vă sunt adresate dumneavoastră.

În situațiile amintite, dilema părintelui ar putea fi legată de ce metodă să folosească, astfel încât copilul să înceteze comportamentul nedorit sau să „fie ascultător”. Unii părinți tind să fie mai permisivi ignorând comportamentul sau folosind încurajarea. Alții sunt mai directivi, intervenind prin acordarea de pedepse, amenințarea cu pedeapsa, izolarea copilului sau moralizarea lui. În continuare vom vedea cum putem să știm care este cea mai potrivită modalitate de disciplinare a copilului.

I.1. Ce a însemnat până acum disciplinarea?

În trecut, educația se baza pe dominare, frică și culpabilizare, inducând copilului teama de a nu pierde iubirea părintelui sau anumite privilegii. Acestea erau mijloacele prin care copiii erau constrânși să se supună. Dacă ele nu funcționau, atunci urma pedeapsa, care ducea la supunerea copiilor din frica de a nu fi pedepsiți mai aspru.

Deseori disciplinarea a fost confundată cu pedeapsa. Prin pedeapsă se înțelege exercitarea unui control exterior, prin forță, asupra copiilor cu scopul de a le modifica un comportament problematic. Putem include aici:

- provocarea durerii prin pălmuire, lovire
- suferința impusă prin reținerea mâncării, închiderea într-o cameră întunecată (de exemplu în pivniță sau în baie)
- penalizări care nu au nici o legătură cu comportamentul inacceptabil (ex. copilul nu are voie să iasă la joacă toată săptămâna, pentru că a spart o farfurie sau a stricat o jucărie)
- atacuri personale, cum ar fi pronunțarea numelui copilului cu tonalități negative, poreclirea, ridiculizarea, insultele.

Citind rândurile de mai sus, s-ar putea spune că părintele nu dorește să recurgă la astfel de metode, pentru că nu par a fi cele mai potrivite. Totuși, unii părinți aleg să disciplineze în acest fel întrucât nu cunosc nici o altă metodă prin care să obțină rezultatul așteptat. Au primit ei înșiși același „tratament” când au fost copii, observă că și alți părinți fac același lucru, deci se pot gândi că este „normal” să facă așa sau că prin aceste metode se obține pe moment rezultatul așteptat.

Dacă luăm în considerare însă efectele de lungă durată, acestea sunt neplăcute sau chiar devastatoare atât pentru copii, cât și pentru părinți. De exemplu copilul:

- va avea o imagine de sine negativă
- va învăța să răspundă cu agresivitate în situațiile frustrante
- s-ar putea să aibă resentimente față de părinți sau să îi fie teamă de ei
- va avea repulsie față de comportamentul dorit

- va încerca să facă pe plac celorlalți în detrimentul intereselor proprii
- va putea dezvolta ulterior tulburări emoționale.

În ceea ce privește consecințele asupra *părintelui*, de multe ori acesta se simte vinovat după ce pedepsește copilul, mai ales dacă l-a pedepsit prea aspru, „la mânie”; va regreta ulterior că a folosit o metodă care a avut efecte negative asupra copilului și nu a fost eficientă în schimbarea comportamentului.

De asemenea, *relația* dintre părinte și copil va avea de suferit: copilul va fi mai puțin comunicativ cu părintele, va căuta afecțiune în altă parte, își va pierde încrederea în părinte, va ascunde unele lucruri față de el etc.

Apariția imediată a efectului pedepsei poate funcționa ca o recompensă pentru cel care o folosește (în cazul nostru părintele) și, prin urmare, poate duce la utilizarea ei abuzivă. De exemplu, dacă îl pedepsește pe copil punându-l la colț pentru că se juca prea gălăgios, părintele obține ca beneficiu imediat încetarea gălăgiei. Fără să-și dea seama, părintele nu mai caută alte soluții la o situație nedorită, fiind tentat să o rezolve rapid prin pedepsirea celui care a produs-o. Pedeapsa poate modela comportamentul celui pedepsit. O serie de studii au evidențiat, în mod repetat, că acei copii care au fost martorii sau ținta unor pedepse excesive tind să recurgă ei înșiși la pedepsirea oamenilor din jurul lor. Uneori, exprimarea pedepsei poate fi amânată până când devin ei înșiși adulți și intră în rolul de părinți.

Termenul de „disciplină” este înrudit cu termenul de „discipol”. Discipolul este o persoană care urmează învățăturile și stilul de viață al altei persoane, urmând modelul comportamentului său în diferite situații. În același fel, disciplinarea reprezintă o experiență de învățare, care deseori este percepută de către copil ca fiind dificilă, incomodă sau chiar dureroasă. Rolul părintelui este să îl încurajeze pe copil să persevereze în acest proces de învățare a unor comportamente specifice vârstei și a asumării responsabilității.

Modelul oferit de către părinți are uneori un impact mai mare asupra copilului, decât orice alte metode folosite în disciplinarea lui. Copilul învață cel mai bine imitând, uneori inconștient, exemplul care îi este oferit de către părinte.

I.2. Ce presupune de fapt disciplinarea?

Disciplinarea presupune învățarea comportamentului dorit în paralel cu eliminarea comportamentului inadecvat, prin metode specifice.

Eficiența acestor metode este dată de următoarele caracteristici:

1. Ele constituie o bază pentru adaptarea copilului la cerințele ulterioare ale vieții de adult. Sunt orientate spre învățarea asumării responsabilității și a rezolvării problemelor cu care se confruntă copilul (care vizează fie propria persoană, fie relația copilului cu ceilalți oameni, cu anumite sarcini specifice vârstei sau cerințele sociale). Aceasta presupune ca părinții să răspundă nevoilor copilului de a învăța să facă față cerințelor specifice vârstei, într-un mod care să nu afecteze negativ formarea unei imagini de sine adecvate.

2. Presupune implicarea activă a copilului în procesul de învățare a unor comportamente. În acest sens, părintele îl poate implica în stabilirea regulilor (adică ce este permis și ce nu este permis să facă), în identificarea consecințelor comportamentului său sau în alegerea a ceea ce va face părintele în cazul în care copilul persistă într-un comportament nedorit. Copilul poate, de la o anumită vârstă la care este capabil să își evalueze propriul comportament, să noteze singur situațiile în care nu a respectat anumite reguli sau, dimpotrivă, când a reușit să le respecte. Această implicare activă va duce la autodisciplinarea sa și îl va ajuta să facă față cu succes cerințelor sociale și de dezvoltare personală (de exemplu în adaptarea școlară).

3. Copilul interiorizează regulile stabilite împreună cu părintele, fără a fi nevoie ca acesta să i le impună prin constrângeri exterioare sau să i le amintească de fiecare dată. Desigur, în primii ani (până în jurul vârstei de trei ani), copilul nu este capabil să interiorizeze

aceste reguli. Este important însă ca și în acest prim stadiu al dezvoltării, copilul să aibă o imagine pozitivă despre disciplinare. Acest lucru este posibil dacă ea este abordată ca un proces de învățare, atât prin metodele folosite cât și prin atitudinea cu care sunt puse în aplicare.

Având în vedere acest lucru, cât și faptul că disciplinarea nu are de-a face doar cu comportamentele problematice, ci și cu învățarea unor comportamente noi, dezirabile, propunem utilizarea termenului de *disciplinare pozitivă*. Sub această formă îl veți regăsi și în literatura de specialitate din ultimii ani, pe care o puteți consulta pentru a obține unele detalii.

I.3. Disciplinarea pozitivă și pedeapsa

Pentru a sublinia avantajele utilizării metodelor de disciplinare pozitivă, vom identifica diferențele dintre acestea și metodele bazate pe pedeapsă.

(1) **PEDEAPSA** se exprimă prin puterea autorității, copilul fiind forțat să adopte un anumit comportament. De asemenea, părintele se va simți responsabil și vinovat pentru comportamentul copilului.

Exemplu:

Tatăl: *Dan, oprește televizorul! Eu și mama ta încercăm să dormim.*

În acest caz, cererea de adoptare a comportamentului dorit este formulată ca un ordin ce trebuie executat, deoarece părintele deține "puterea".

Prin contrast, **DISCIPLINAREA POZITIVĂ** exprimă o realitate a ordinii sociale, o urmare firească a comportamentului inadecvat. Ea implică drepturi egale și respect reciproc. Copilului i se oferă posibilitatea de a lua decizii, de a alege singur modul în care dorește să se deruleze acțiunea. Astfel, el devine responsabil de propriul comportament și de consecințele acestuia.

Tatăl: *Dan, știu că este duminică dimineața și urmărești la televizor desenele tale favorite, dar eu și mama ta încercăm să dormim, deci te rog să dai televizorul mai încet sau dacă nu, joacă-te afară. Este alegerea ta.*

(2) **PEDEAPSA** este arbitrară, adică este aplicată după bunul plac al părintelui, fără să aibă o legătură logică cu un comportament inadecvat.

Exemplu:

Mama (pe un ton nervos): *Maria, ți-am spus de sute de ori să-ți păstrezi ordinea în cameră. Nu pot să aspir covoarele cu toată mizeria care este pe jos. Poți uita de filmul la care ai dorit să mergi sâmbătă seara.*

Prin contrast, **DISCIPLINAREA POZITIVĂ** este asociată în mod logic cu comportamentul inadecvat.

Mama: *Maria, voi curăța azi covoarele. Nu voi putea aspira în camera ta cu toate jucăriile și hainele care sunt împrăștiate pe jos. Dacă nu le aduni, le voi pune în sacose și le voi duce în pivniță.*

(3) **PEDEAPSA** se adresează persoanei, nu comportamentului și presupune judecata morală a "făptașului". Aceasta poate duce la atitudini sau comportamente de răzbunare din partea copilului.

Exemplu:

Tatăl: (nervos) *Ai luat ciocanul fără permisiunea mea. Nu știi că asta este ca și cum ai fura? Să furi este un lucru greșit, urât. Acum l-ai pierdut. Nu îți vei mai primi alocația până când ciocanul nu va fi plătit.*

DISCIPLINAREA POZITIVĂ se adresează comportamentului, nu persoanei și nu implică judecata morală. Aceasta permite copilului acceptarea ideii că s-a comportat inadecvat și dorința să se schimbe.

Mihai a împrumutat ciocanul tatălui fără să-i ceară permisiunea. Tatăl a abordat situația concentrându-se pe comportament, și anume pe modul cum va fi înlocuit ciocanul.

Tatăl copilului: *Mihai, cum vei înlocui ciocanul?*

(4) **PEDEAPSA** se concentrează asupra comportamentelor anterioare, amintind mereu copilului de greșelile făcute. Aceasta îl face pe copil să se simtă umilit și să îi fie teamă, ceea ce împiedică

învățarea unor comportamente potrivite. Prin urmare, copilul învață doar ce să nu facă și nu ceea ce ar trebui să facă.

Exemplu:

Dan a promis să ajungă acasă la ora nouă, dar nu a ajuns decât la ora zece.

Mama copilului (furioasă): Dan! Este ora zece. Întotdeauna ajungi mai târziu! Până când vei mai face asta? Niciodată nu pare să-ți pese! Vei sta acasă o săptămână și poți uita de bicicleta pe care ți-ai dorit-o!

DISCIPLINAREA POZITIVĂ ajută copilul să învețe ceea ce ar trebui să facă într-o anumită situație, fără a-l face să se simtă umilit pentru „nereușita” lui.

Mama copilului (pe un ton liniștit): Pentru că ai venit mai târziu, nu poți să te mai uiți la televizor. Trebuie să dormi, altfel mâine dimineață vei fi obosit.

(5) PEDEAPSA amenință făptașul cu pierderea respectului sau a iubirii. Uneori părinții șantajează copilul în acest fel, făcându-l să se simtă respins.

Exemplu:

Dan și-a împrăștiat jucăriile în toată casa. S-a plictisit să stea în casă și acum vrea să se joace fotbal afară cu copiii.

Mama copilului: (pe un ton moralizator): Pentru că ai făcut așa dezordine, mama nu te mai iubește!

Prin **DISCIPLINAREA POZITIVĂ**, părinții îi transmit copilului că este acceptat și iubit, în pofida comportamentului său inadecvat.

Dan: Mamă, merg să mă joc fotbal cu copiii!

Mama: Poți să te duci la fotbal, după ce ți aduni hainele.

(6) PEDEAPSA cere supunere. Ea implică folosirea forței, iar copilul învață că poate să obțină ceea ce dorește dacă domină prin agresivitate.

Exemplu:

Maria și Ana deranjează servirea cînei lovindu-se cu picioarele pe sub masă.

Tatăl fetelor: Încetați cu bătaia sau veți merge amândouă la culcare fără să luați cina!

Utilizarea **DISCIPLINĂRII POZITIVE** permite libera alegere.

Tatăl: Stați cuminți la masă cu noi, sau ridicați-vă de la masă până când vă liniștiți.

(7) PEDEAPSA poate încuraja comportamentul indezirabil, în cazul în care este folosit de către copil pentru a atrage atenția părintelui, chiar dacă aceasta presupune ca părintele să îl certe.

Exemplu:

De câte ori Dan se joacă liniștit în camera lui, mama îl lasă în pace și se ocupă de treburile casnice, fără să-i acorde atenție. El a observat că de câte ori face o boacăna, mama îi dă atenție.

Deodată, copilul începe să trîntească jucăriile pe jos și să facă zgomot. Atunci mama vine în cameră și îi spune:

Mama: Dan, nu mai face atîta gălăgie, că mă doare capul! Am să-ți iau jucăriile și nu le mai primești până mâine!

DISCIPLINAREA POZITIVĂ stimulează și comportamentul dorit, nefiind orientată doar spre comportamentele - problemă.

Dan se joacă liniștit în cameră. Mama observă acest lucru și îi spune:

Mama: Ce frumos te joci cu jucăriile, Dan! Vreau și eu să mă joc puțin cu tine! (prin aceasta mama îi dă atenție lui Dan).

În aceeași idee a diferențelor pedeapsă - disciplinare pozitivă, vă recomandăm să rețineți următoarele aspecte. *Furia, avertizarea sau amenințarea* pot schimba disciplinarea în pedeapsă. Încercați să controlați concomitent cu exprimarea verbală a ostilității, a furiei, și *mesajele nonverbale*. Ne referim aici la gesturi, la expresia feței, la postura corpului. Se spune că unii părinți "strigă cu gura închisă". Este vorba tocmai despre acele persoane care verbal nu-și exprimă nemulțumirea, dar ale căror gesturi reflectă tocmai această stare. E bine să rețineți că în acest caz influențați copilul inducându-i sentimente de vinovăție, ceea ce poate deveni manipulare. Metoda pe care v-o propunem urmărește să îl facă pe copil responsabil pentru propriile lui decizii, învățând din consecințele care apar atunci când ia decizii greșite.

Să luăm următorul exemplu, pentru a ilustra modul în care motivele ascunse pot influența disciplinarea:

De obicei, cei doi copii ai doamnei Elena făceau gălăgie mare pe bancheta din spate a mașinii. Ar fi putut striga la ei, dar după puțin timp gălăgia ar fi reînceput, mai puternic. Când a învățat despre eficiența consecințelor logice, doamna Elena a adoptat o altă tactică. Astfel, a oprit pe marginea drumului, spunând că nu poate conduce în acel zgomot și că va porni doar în momentul în care se vor potoli. Cu toate acestea, a fost nevoită să oprească în nenumărate rânduri, fără a obține un rezultat îmbucurător.

Se pare că nonverbal, doamna le comunica acestor copii intenția de a-i forța să se supună, intenție percepută și de către copii.

Pe de altă parte, în cazul în care aveți de-a face cu astfel de situații, vă recomandăm să țineți cont de dorințele copiilor. De pildă, înainte de a organiza o ieșire întrebați copilul dacă vrea sau nu să vă însoțească. Luând în considerare dorințele copiilor, aceștia devin mult mai cooperanți.

Nu uitați că este nevoie de timp și de aplicarea constantă a disciplinării pentru ca aceasta să aibă succes.

De asemenea, rețineți că este important să facem distincție între acțiune și cel care face acțiunea și să ne purtăm ca atare. Veți fi mult mai eficient dacă veți încerca să priviți comportamentul inadecvat al copilului în mod obiectiv și nu ca pe un afront personal. Când încercați să-i dezvoltați copilului dumneavoastră noi abilități, cum ar fi cele atletice sau muzicale, sunteți probabil mai răbdător, aceasta pentru că vă așteptați să existe greșeli și le acceptați. Același lucru se întâmplă și în cazul însușirii de către copil a unor comportamente adecvate. Dacă veți învăța să abordați toate greșelile copilului în acest mod, veți realiza că e mai ușor să priviți comportamentul inadecvat mai degrabă ca pe o experiență de învățare decât ca pe o încălcare a autorității parentale.

Niciodată nu putem spune că am aplicat suficient de mult disciplinarea, încât să fie justificată folosirea pedepsei.

II. SĂ VORBIM DESPRE COMPORTAMENTUL COPILULUI



Comportamentul poate fi definit ca "tot ceea ce facem", incluzând atât aspectele pozitive, cât și pe cele neutre sau negative (inadecvate). Aprecierea de către părinte a unui comportament ca fiind acceptabil sau inacceptabil poate fi uneori subiectivă. Înainte de a vedea care sunt criteriile în funcție de care stabilim dacă un comportament este problematic e important să știm care sunt nevoile care stau în general la baza comportamentului copilului.

II.1. Care sunt nevoile care motivează comportamentul copilului?

Comportamentul copilului este motivat întotdeauna de o nevoie.

Pot fi nevoi esențiale, legate de supraviețuire (hrană, îmbrăcăminte, locuință, temperatură adecvată în casă, igienă etc.); altele țin de adaptarea la mediul social în care trăiește copilul (educație, școlarizare), de sănătatea fizică și psihică (control medical, vaccinuri, îngrijire medicală în caz de îmbolnăvire, sport, alimentație sănătoasă, precum și alternanța dintre muncă, învățare și relaxare, preluarea unor responsabilități *adecvate vârstei* etc.), iar altele sunt nevoi emoționale. Dintre acestea amintim nevoia de:

Dragoste.

Copiii au nevoie de dragoste - și atunci când au dreptate și când nu au dreptate, și atunci când sunt fericiți și când sunt triști. Ei au nevoie să fie iubiți așa cum sunt, tot timpul.

Dragostea nu este același lucru cu sentimentul de iubire. Un părinte poate simți că își iubește copilul, fără ca acesta să afle acest lucru vreodată sau să îl simtă. Aceasta se poate întâmpla atunci când dragostea nu este manifestată la nivelul comportamentului. O fațetă a dragostei este *disciplinarea*. Dragostea mai include și *ascultarea* copilului când își exprimă gândurile și sentimentele, acordarea *atenției* când are nevoie de aceasta și presupune *atingerea adecvată* (mângâieri, îmbrățișări, săruturi), însoțită de ceea ce numim de obicei *afecțiune* (zâmbet, cuvinte de încurajare, apreciere, exprimarea încrederii în el ca persoană etc.).

Chiar și atunci când toate acestea sunt prezente, dacă părintele alternează manifestarea dragostei cu unele comportamente abuzive sau prin care își neglijează copilul (fizic sau emoțional), atunci dragostea nu mai este percepută ca atare, fiind știrbită de neîncrederea copilului în părinte și de sentimentul de respingere.

Onestitate.

Copiii au nevoie de a cunoaște oamenii și de a avea încredere în ei. Minciuna, adevărul spus pe jumătate și decepțiile îl fac pe copil să fie confuz. Dumneavoastră sunteți cel mai important model în acest sens, putând să îl ajutați să fie onest prin exemplul propriu.

Respect.

Tratați copilul ca pe o persoană valoroasă. Lăsați-l să facă alegeri. Explicați-i motivele pentru care trebuie să ia anumite decizii, nu i le impuneți fără să îl ajutați să înțeleagă motivul pentru care acestea sunt importante. Folosiți un limbaj al respectului („mulțumesc”, „iartă-mă”).

Înțelegere.

Copilul are nevoie să fie înțeles. Ascultați-l. Nu îl întrerupeți atunci când vorbește și încercați să vedeți lucrurile și din perspectiva lui. De asemenea, cântăriți dacă ceea ce vă așteptați de la el este mai mult dorința dumneavoastră sau este ceea ce într-adevăr e mai bine pentru copil. În unele situații s-ar putea să descoperiți că și copilul are dreptate din perspectiva lui. Există reguli care trebuie respectate, dar există și libertate, care îi conferă copilului unicitate și contribuie la formarea unei imagini de sine pozitive, sănătoase.

Acceptare.

Chiar și atunci când comportamentul copiilor este greu de tolerat, ei trebuie să se simtă acceptați ca persoane. Nu respingeți copilul datorită comportamentului său inadecvat. Ajutați-l să înțeleagă că respingeți comportamentul său și nu pe el, ca persoană.

Răbdare.

Este ușor să ai așteptări mari din partea copilului. Dar este mai greu să ai răbdare pentru a-l ajuta să le realizeze. Copiii au nevoie uneori de explicații și de exerciții repetate pentru a-și însuși unele comportamente sau atitudini. Încercați să vă implicați și în acest sens.

Corectitudine.

Copiii trebuie să cunoască regulile, iar aplicarea lor să fie constantă și corectă, după cum au fost stabilite.

Constanță.

Comportamentul adultului trebuie să fie constant în timp și în diferite situații. Schimbarea regulilor îl face pe copil să fie confuz și nesigur și îi transmite mesajul că respectarea lor nu este atât de importantă.

Timp.

Copilul are nevoie de atenția și compania dumneavoastră. Alocați-vă timp să-l învățați, să-l ascultați, să vă jucați cu el, să-i citiți, să vorbiți cu el, să vă plimbați împreună cu el. O să constatați că petrecând mai mult timp cu copilul, veți aprecia mai mult acest lucru și va fi mai ușor să renunțați la alte activități care iau mult timp, dar care nu sunt la fel de importante.

Suntem conștienți că timpul este din ce în ce mai prețios, că uneori părintele este nevoit să lucreze mai mult pentru a asigura un „traid decent” familiei, copiilor. Dar nu întotdeauna acest lucru presupune sacrificarea timpului petrecut cu copilul. Este bine ca timpul petrecut cu copilul să devină un obiectiv al părintelui, pentru care să depună efort conștient și care, cu siguranță, va fi răsplătit în viitor.

În disciplinarea pozitivă, sarcina părintelui este să identifice nevoile care generează comportamentul nedorit al copilului și să caute modalități mai adecvate prin care să îndeplinească acele nevoi și să elimine comportamentul inadecvat. Dar vedeți, acestea nu trebuie să schimbe percepția părintelui față de copil, dragostea și respectul față de el.

Când ar trebui să vă îngrijoreze comportamentul copilului?

Comportamentele nedorite sunt cele considerate că apar prea des, în număr prea mare sau la un moment nepotrivit. Iată în ce situații putem spune despre comportamente că sunt inadecvate:

Comportamentele care continuă după o anumită vârstă, când ne așteptăm de la copil să răspundă într-un alt mod.

Comportamentele care se repetă prea des și interferează cu abilitatea copilului de a învăța sau limitează posibilitatea copilului de a se dezvolta corespunzător.

Comportamentele care în alt context sunt adecvate, dar care într-o anumită situație pot reprezenta un risc pentru el sau pentru alții sau pot duce la violarea drepturilor altora.

Care este diferența dintre comportamentele nedorite și o tulburare comportamentală?

O tulburare comportamentală se caracterizează prin existența unui set de probleme care sunt stabile în timp, apar în diferite situații, sunt destul de grave și împiedică dezvoltarea normală.

Câți copii au probleme comportamentale?

Aproape orice copil va prezenta un comportament inadecvat la un moment dat, și aproximativ 10-15% din copiii de vârstă preșcolară prezintă probleme comportamentale la un nivel moderat.

Părinții și educatorii au observat o creștere a problemelor comportamentale la copiii cu vârsta cuprinsă între 3-5 ani, iar apoi o scădere a acestora la cei cu vârstele între 5-6 ani.

II.2. Când ar trebui să ne îngrijoreze comportamentul copilului?

Atunci când stabilim dacă un comportament este adecvat sau nu, trebuie să ținem cont de mai mulți factori, eliminând situațiile în care:

1. este vorba despre un comportament specific vârstei respective (asigurându-vă în același timp că nu sunteți tentat să îl considerați ca pe ceva care „trece cu vârsta”)
2. a apărut într-un anumit mediu care facilitează manifestarea comportamentului
3. apare datorită caracteristicilor individuale ale copilului
4. este un comportament acceptabil în alte familii, dar nu corespunde cu standardele comportamentale ale familiei din care face parte copilul.

Să le luăm pe rând.

1. Caracteristicile de vârstă ale copilului

În rândurile de mai jos sunt redată aspecte care sunt specifice vârstei.

Sunt caracteristici care ne putem aștepta să apară la grupele de vârstă specificate, însă ele trebuie înțelese în contextul diferențelor individuale și al nivelului actual de dezvoltare a copiilor, ținând cont de faptul că unii se dezvoltă mai rapid, iar alții mai lent.

Nou născut și sugar (0-1 an)

- dependență totală de persoana care îl îngrijește
- dezvoltarea sentimentului de atașament față de părinte
- nu face distincția între sine și lume în primele luni
- imită expresiile emoționale pe care le observă la părinți sau la alte persoane apropiate
- manifestă teamă sau neliniște în absența persoanelor apropiate (anxietate de separare)

- comunică prin plâns nevoile fiziologice și emoționale
- are tendința continuă de explorare (ex. merge în patru labe prin cameră, ia diferite obiecte în mână, le introduce în gură etc.).

Copilăria timpurie (1-3 ani)

- explorează mediul
- acționează spontan, necontrolat
- gândește într-o manieră concretă
- apar primele abilități de interacțiune cu copiii
- începe să perceapă relația cauză - efect referitor la ceea ce se întâmplă (ex. dacă închide ușa nu se mai aude atât de tare zgomotul)
- se enervează foarte ușor atunci când nu obține ceea ce dorește (ex. îi este dificil să accepte că părintele nu îi poate cumpăra înghețată acum)
- neliniște / teamă în absența părinților sau a unor persoane apropiate
- hiperactivitate - explorează continuu mediul și solicită părintele să participe la jocurile lui
- manifestă gelozie față de cei care sunt în centrul atenției părintelui la un moment dat

Vârsta preșcolară (3-6 ani)

- convingerea că ceilalți percep lumea ca și el și că nu există un alt punct de vedere („egocentrism”)
- este important pentru el să spună „NU”, îi dă un sentiment al controlului (ex. refuză să facă ceea ce i se spune)
- are nevoie de ajutor pentru a-și putea controla reacțiile emoționale
- începe să învețe ce este potrivit pentru anumite situații sociale (când trebuie să salute, să mulțumească)
- spune „minciuni” despre lucruri care s-au întâmplat sau ar dori să se întâmple (ex. inventează o întreagă poveste despre cum s-a dus în drumeție cu alți copii și s-au întâlnit cu ursul) -

acestea fiind mai degrabă rodul imaginației decât minciuni autentice

- are crize de furie dacă lucrurile nu se întâmplă după placul lui, dar începe să se controleze dacă i se explică de ce nu poate face sau avea anumite lucruri
- hiperactivitate (se apucă de multe activități pe care nu le termină și îi este greu să stea mai mult timp într-un loc)
- neliniște și teamă legate de despărțirea mai îndelungată de părinți, de pildă când trebuie să meargă la grădiniță

Vârsta școlară mică (6-10 ani)

- copilul preia de la părinți comportamente sau percepții legate de evenimente sau persoane
- relația cu copiii de aceeași vârstă devine tot mai importantă
- evaluarea propriei persoane în termeni de însușiri pozitive sau negative se realizează prin comparație cu alți copii
- are multă energie, nu are răbdare să persiste în activități statice - ex. să își facă temele

Preadolescența / pubertatea (10-14 ani)

- prietenii devin grupul de referință pentru preadolescent, părinții având o influență tot mai mică
- se manifestă tot mai pregnant nevoia de independență
- vrea să fie competitiv, să exceleze într-un domeniu, acest lucru fiind important pentru a-și menține statutul în grupul de prieteni
- petrece mai puțin timp cu părinții
- începe să manifeste interes față de sexul opus
- realizează faptul că părinții nu sunt perfecți
- caută noi modele, în afară de părinți
- începe să aibă interes pentru viitorul apropiat
- devine tentat să experimenteze fumatul, alcoolul și alte droguri

Adolescența (15-18 ani)

- grupul de prieteni are un rol important în formarea unei păreri despre propria persoană
- este într-un proces de constituire a valorilor
- modificările hormonale la această vârstă determină fluctuații emoționale exprimate prin: sensibilitate excesivă, plâns, nevoie de activitate fizică sau reacții emoționale necontrolate (ex. râde fără nici un motiv)
- are nevoie de un „spațiu privat” (ex. să aibă camera lui, să nu i se asculte convorbirile telefonice etc.)
- poate avea sentimentul că este puternic și „atotștiutor”, simultan cu cel de inadecvănță sau eșec
- are nevoie să se relaționeze la adult de la egal la egal
- este tentat să experimenteze fumatul, consumul de alcool și alte droguri
- manifestă interes față de sexul opus

2. Mediul în care apare comportamentul

Atunci când evaluăm dacă un comportament este adecvat sau inadecvat, pe lângă caracteristicile de vârstă menționate mai sus, trebuie să ținem cont și de condițiile în care se manifestă. Comportamentul survine de multe ori doar într-un anumit context, apariția lui fiind facilitată de caracteristicile acelui mediu (ex. sunt prezente persoane semnificative pentru copil) sau de modificările din mediul respectiv (ex. părinții sunt plecați aproape tot timpul și persoanele care îngrijesc copilul se schimbă frecvent).

Astfel, pot fi amintiți anumiți *factori externi*: stresul familial, conflictele din familie, stilul parental, mediul în care crește copilul în familie și în afara ei etc. De exemplu, dacă familia se mută în fiecare an în altă locuință, copilul poate fi afectat. De fiecare dată când familia se va muta, copilul poate deveni fie mai retras, fie mai agitat, exteriorizându-și neliniștea.

3. Diferențele individuale dintre copii

De asemenea, trebuie să ținem cont de diferențele dintre copii. Fiecare este unic în ce privește:

- nivelul de activism (este mai activ sau mai inert)
- sensibilitatea (unii reacționează la orice modificare din mediu, în sens pozitiv sau negativ, alții, în schimb, sunt mai indiferenți)
- ritmul biologic (unii copii au nevoie de un program, alții pot să se adapteze mai ușor la schimbări - ex. ora la care iau masa)
- exprimarea emoțională (intensă sau mai interiorizată)
- curiozitatea (unii explorează mai mult, asumându-și riscuri, alții sunt mai rezervați, luându-și măsuri de precauție)
- adaptabilitatea (diferă în funcție de situațiile în care se produc schimbări)
- toleranța la frustrare și amânarea recompensei (unii persistă mai mult în sarcină, în pofida dificultăților întâmpinate, alții renunță mai repede având nevoie de încurajare pentru a continua - de ex. atunci când au de făcut teme)
- concentrarea (unii se pot angaja în sarcini care presupun concentrare timp mai îndelungat, alții au nevoie de ceva dinamic, plictisindu-se ușor)
- diferențele între fete și băieți.

4. Standardele comportamentale ale familiei

Pe lângă diferențele individuale ale copilului există și diferențele specifice familiei. Astfel, în unele familii ora de culcare nu este cea mai importantă, stilul de viață nu impune stabilirea unui orar fix pentru orele de somn. Dacă este vorba despre o familie în care soții lucrează și copilul trebuie să meargă la școală, cel mai probabil se va impune respectarea orelor de culcare, acestea fiind mai puțin flexibile. În primul caz, dacă un copil vrea să se joace după ora 21.00 nu constituie o problemă pentru familie. În a doua situație însă, jocul după o anumită oră poate constitui o problemă comportamentală.

În tabelul de mai jos sunt sintetizate aspectele amintite anterior pe care le urmărim pentru a evalua dacă este vorba despre un

comportament problematic sau nu. Primele patru rubrici ale tabelului conțin factorii care trebuie excluși deoarece nu constituie probleme comportamentale. Apoi sunt descrise caracteristicile comportamentelor problematice, iar în ultima rubrică sunt specificate comportamentele problematice propriu-zise.

Vârstă	Exemple de comportamente specifice de dezvoltare
0-1 an	- comunică prin plâns
1-3 ani	- este orientat spre atingerea unui scop - ex. explorarea mediului
3-6 ani	- face crize de furie dacă nu i se face pe plac
6-10 ani	- relația cu copiii de aceeași vârstă devine tot mai importantă
10-14 ani	- vrea să exceleze într-un domeniu
14-18 ani	- are nevoie să se relaționeze cu un adult, dar în alt mod decât a făcut-o până la această vârstă.
Mediul în care apare ex. mutarea într-un alt cartier, conflictele dintre părinți, stilul autoritar al părintelui etc.	
Diferențele individuale • nivelul de activism • sensibilitatea • ritmul biologic • exprimarea emoțională • curiozitatea • adaptabilitatea • toleranța la frustrare și amânarea recompensei • concentrarea	
Standardele comportamentale ale familiei ex. în familie, toată lumea își lasă papucii la intrarea în cameră	
Factori care definesc un comportament problematic • Comportamentele care continuă după o anumită vârstă, când ne așteptăm de la copil să răspundă într-un alt mod. • Comportamentele care se repetă prea des și interferează cu abilitatea copilului de a învăța sau limitează posibilitatea copilului de a se dezvolta corespunzător. • Comportamentele care în alt context sunt adecvate, dar care într-o anumită situație pot reprezenta un risc pentru el sau pentru alții sau pot duce la violarea drepturilor altora.	

Vârstă	Exemple de probleme comportamentale
1-3 ani	În pofida interdicțiilor părintelui, copilul îl deranjează pe fratele lui, care își face temele.
3-6 ani	Pentru că părintele a refuzat să îl ducă pe copil la familia prietenului lui, acesta a început să trântască pe jos jucăriile.
6-10 ani	Copilul se duce afară să se joace, cu toate că părintele îi amintește că are multe teme de făcut.
10-14 ani	Începe să fumeze pe ascuns: părintele găsește un pachet de țigări în buzunarul de la haină.
14-18 ani	Refuză să răspundă întrebărilor părintelui legate de modul cum s-a desfășurat ieșirea la munte, pentru că nu vrea să îi dea explicații la unele întrebări pe care i le pune.

După ce am observat comportamentul copilului ținând cont de criteriile amintite, ne putem pune problema dacă este necesară disciplinarea.

II.3. Care este diferența dintre comportament și etichetare?

Există diferențe între a remarca prezența unui anumit comportament și a-l eticheta. Ne interesează să știm ce face, de fapt, copilul.

Comportamentul este o dimensiune specifică, observabilă și măsurabilă (ex. sub raportul frecvenței cu care apare, a duratei și a intensității manifestării lui). Astfel, atunci când copilul îi spune părintelui "prostule!" pentru că l-a certat, în loc să îi spună și el copilului că este „obraznic”, va încerca să vadă cum poate influența schimbarea acestui comportament. În acest scop, vom începe prin a observa în ce momente copilul vorbește astfel cu părintele (în acest caz, atunci când este certat) și cât de des se întâmplă. Acest lucru se poate întâmpla foarte des (ex. de 2-3 ori pe zi). Cu toate acestea, nu este justificat ca părintele să îi răspundă copilului: „întotdeauna vorbești urât cu mine”. Aceste observații sunt tot etichetări, care afectează stima de sine a copilului, fără a-l ajuta să își schimbe obiceiul de a vorbi astfel cu părintele.

În lumina criteriilor amintite anterior, ne punem întrebarea în ce situații ar trebui disciplinat copilul când acesta îi spune, de exemplu, părintelui „prostule!”. Dacă ținem cont de vârsta copilului, s-ar putea să fie un cuvânt auzit de la alți copii sau de la adulți, dar pe care nu îl înțelege deplin când acesta este mic (până la 2-3 ani). În acest caz, probabil cea mai bună modalitate de a reacționa este să ignore ceea ce spune copilul. În timp, văzând că ceea ce spune părintelui nu are nici un efect asupra lui, va renunța să mai vorbească așa.

Dacă însă este de 10 ani, copilul vrea probabil să se răzbune prin astfel de cuvinte, înțelegând că prin aceasta îl rănește pe părinte. În această situație, copilul trebuie să învețe o altă modalitate de a-și exprima mânia.

Pe de altă parte, dacă înainte de a rosti copilul „prostule!”, părintele i-a spus că este „nerușinat” sau l-a umilit, spunându-i că nu e bun de nimic, sau poate chiar i-a spus „prostule!”, părintele trebuie să

corecteze ceea ce a spus el însuși, înainte de a interveni în sensul schimbării acestui comportament (de exemplu, să își ceară iertare pentru că i-a spus că este „nerușinat”).

Pentru ca disciplinarea să fie eficientă trebuie să ținem cont de câteva principii. Iată la ce ne referim:

- Deoarece copilul uneori se simte neînțeles și i se pare că părintele se impune fără să țină cont de el, de sentimentele lui, este important să se respecte câteva principii de comunicare.
- Pentru a schimba comportamentul copilului, părintele va folosi o serie de metode, orientate atât înspre comportamentele dorite, pentru a le încuraja și susține, cât și înspre cele negative, pentru a le înlocui cu altele care sunt adecvate. Metodele pe care le vom aborda se referă la trei situații: învățarea unui comportament nou de către copil, creșterea frecvenței sau duratei unui comportament existent și abordarea copilului atunci când refuză să facă ceea ce doriți.

Să luăm fiecare aspect pe rând.

III. INGREDIENTELE UNEI BUNE DISCIPLINĂRI



III.1. Disciplinarea începe cu o bună comunicare

Pentru a menține o relație bună cu copilul este important ca dumneavoastră să comunicați eficient cu el. Comunicarea eficientă constituie un ingredient esențial pentru educarea copilului. Orice efort este prea mare și ineficient în lipsa unei relații bazate pe comunicare și pe dragoste necondiționată față de copil.

Scopul acestui capitol este de a identifica modalități eficiente de a asculta copilul și de a-i transmite un mesaj.

Comunicarea deficitară este un mod de viață pentru multe familii.

Exemplu:

„Cum comunicați cu copilul dumneavoastră?”

„Tot timpul îi spun ce să facă, îl întreb cum a fost la școală, dar nu îmi răspunde.”

Cât de mult acest „a vorbi” constă în a cicăli, a-i reaminti, a critica, a amăgi, a amenința, a ține o prelegere, a interoga, a da sfaturi, a evalua, a sonda sau a ridiculiza?

Aceste tactici sau oricum le-am numi, mai mult perturbă decât îmbunătățesc comunicarea. Imaginați-vă că țineți o prelegere sau că îl criticați pe unul dintre prietenii dumneavoastră și priviți-l cum se înfurie sau cum găsește o scuză pentru a pleca. Dacă veți comunica cu propriul copil ca și cu un prieten, relația se va îmbunătăți iar dacă vă veți trata prietenii ca și pe propriul copil (ca în exemplul anterior), relația cu aceștia va avea de suferit.

Gândiți-vă la modul în care doriți ca majoritatea oamenilor să vă răspundă atunci când sunteți supărat. Uneori doriți pur și simplu să fiți lăsat în pace. Alteori însă, doriți ca cineva să vă asculte, să vă înțeleagă și să vă accepte sentimentele. Este foarte probabil ca și copilul să aștepte același lucru de la dumneavoastră.

A. BARIERE ÎN COMUNICAREA CU COPILUL

Rolurile pe care părinții le adoptă uneori pot împiedica manifestarea deschisă a emoțiilor la copii. Aceste roluri pot deveni adevărate bariere în comunicarea cu copilul.

Rolurile pot fi acelea de:

Comandant. Părintele care adoptă acest rol dorește să țină lucrurile sub control și cere copilului să se supună imediat. Ordinele, comenzile și amenințările sunt uneltele pe care le folosește „comandantul”.

Moralizator. Moralizatorul este părintele care folosește frecvent expresia „ar trebui să”. „Ar trebui să faci asta” și „nu ar trebui să faci asta” sunt afirmații specifice acestui rol.

Atotștiutor. Părinții care adoptă acest rol încearcă să le arate copiilor că adulții, având o experiență bogată de viață, cunosc toate răspunsurile. Ei dau sfaturi și încearcă să arate copiilor cât de multe știu ei.

Judecător. În acest rol, părintele dă verdictul vinovăției copilului fără a analiza situația. El va arăta că are întotdeauna dreptate, în timp ce copilul greșeste mereu.

Critic. Ca și judecătorul, moralizatorul și atotștiutorul, părintele care critică este interesat să demonstreze că el are dreptate, dar în plus folosește ridiculizarea, sarcasmul sau glumele pentru a demonstra acest lucru copilului.

Psiholog. Părintele „psiholog” încearcă să analizeze problema. Cu cele mai bune intenții, acest părinte vrea să audă toate detaliile pentru a analiza, diagnostica și a pune întrebări. Partea mai neplăcută survine în momentul în care vrea să ofere soluții, care nu se suprapun peste perspectiva și nevoile copilului.

„Cloșcă”. În acest caz, părintele încearcă să asigure copilul că totul este în regulă, când de fapt lucrurile nu stau chiar așa.

Indiferent de rolul pe care îl adoptă părinții cu cele mai bune intenții, acesta blochează comunicarea cu copilul.

B. COMUNICAREA ÎNSEAMNĂ MAI MULT DECÂT A VORBI

Tipul de comunicare pe care vi-l propunem se bazează pe respect reciproc. Acesta presupune ca părinții și copiii să își exprime sentimentele pe care le au unul față de altul, în mod onest, fără frică și să se accepte unul pe celălalt. Puteți să *nu* fiți de acord cu ceea ce spune copilul, însă trebuie să-i arătați că îl acceptați și îi respectați părerea și sentimentele. Îi veți arăta că-l acceptați prin *tonul* vocii adoptat, prin *cuvintele* pe care le folosiți și prin *comportamentul nonverbal* (mimică, postura corpului).

Comunicarea, ca bază a educării, presupune două aspecte importante: (1) **ascultarea reflexivă** și (2) **comunicarea mesajului**. Să le analizăm pe rând.

1. Ascultarea reflexivă

Ascultarea reflexivă implică înțelegerea a ceea ce copilul simte și vrea să spună și apoi repetarea ideilor exprimate, într-un mod în care acesta să se simtă înțeles și acceptat. Ascultarea reflexivă oferă o oglindă pentru copil, în care el se poate vedea mult mai clar. Cu alte cuvinte, i se oferă copilului un răspuns la ceea ce a exprimat și prin aceasta va ști că a fost înțeles de către părinte.

Ascultarea reflexivă presupune ceva mai mult decât a sta în fața unui copil, înseamnă a-l convinge că recunoașteți sentimentele din spatele a ceea ce spune sau omite să spună.

Știm că o persoană care este supărată are tendința de a pierde din vedere anumite aspecte. Prin ascultarea reflexivă putem ajuta copilul să gândească dincolo de problema care a apărut.

Mai jos vă prezentăm un exemplu de ascultare reflexivă:

Copilul: Profesorul este nedrept. N-o să fac niciodată ceva bine în clasa aceea!

Părintele: Simți că ești furios și dezamăgit și că ai vrea să renunți.

Comunicarea poate fi verbală și non-verbală. Acțiunile noastre, expresia facială și postura noastră le comunică celorlalți dacă îi ascultăm sau nu. Putem comunica non-verbal printr-un zâmbet, printr-o înfruntare sau printr-o atingere pe umăr. Când răspundem prin acceptarea sentimentelor copilului, atât verbal cât și non-verbal, nu facem altceva decât să încurajăm comunicarea.

În comunicarea cu copiii este utilă folosirea cuvintelor care reflectă intensitatea emoțiilor, fiind astfel posibilă transmiterea faptului că ați înțeles nuanțele sentimentelor exprimate de către acesta. De exemplu:

„Ești *extrem* de supărat pe Victor.”

„Ești *extrem* de emoționat pentru ca vom înnopta în aer liber.”

„Ești *foarte* trist că ți-ai pierdut jucăria”.

Răspunsul la mesajele non-verbale este la fel de important ca în cazul mesajelor exprimate verbal. Nu se poate desluși înțelesul unei priviri ursuze, al unui zâmbet larg sau al unui chip înduioșător doar prin simpla ascultare a mesajului vorbit. Expresiile comportamentale spun de multe ori mai mult decât cuvintele. Trebuie să învățăm să descifrăm ce se găsește în spatele cuvintelor spuse.

Mai jos sunt prezentate câteva exemple de răspunsuri ale părinților la comportamentele non-verbale:

„Modul în care te încrunți îmi spune că nu ești de acord.”

„Când zâmbesti astfel, pari foarte fericit.”

„Se pare că ești cu adevărat supărat. Vrei să vorbim despre asta?”

1a) Cum știe copilul că îl ascultați?

Pentru a ști că e ascultat, copilul trebuie să primească un răspuns. Există două tipuri de răspunsuri: închise și deschise.

Răspunsul *închis* este cel care indică faptul că cel care ascultă nu a auzit și nu a înțeles ceea ce i s-a spus. Răspunsurile închise tind să blocheze comunicarea. Prin contrast, răspunsul *deschis* indică faptul

că cel care ascultă a auzit ceea ce i-a spus cealaltă persoană și că a înțeles mesajul din spatele cuvintelor.

Mai jos vă prezentăm câteva exemple de răspunsuri închise și deschise:

Copilul: Sunt dezamăgit de Victor și de ceilalți copii, pentru că nu au venit să se joace cu mine. Nu știu ce să cred...

Răspuns închis: Păi, lucrurile nu merg întotdeauna așa cum vrem noi. Așa-i viața.

Răspuns deschis: Simți că nimănui nu-i pasă de tine și te simți părăsit.

În primul răspuns nu se ține cont de sentimentele copilului; prin el se transmite mesajul că ceea ce simte copilul nu contează. Acest tip de răspuns blochează comunicarea și poate să-l facă pe copil să se simtă respins. În al doilea răspuns, interlocutorul transmite că a înțeles sentimentele copilului; în acest fel, copilul simte că este acceptat și ascultat. El poate decide astfel să spună mai multe în legătură cu problema pe care o are.

Ascultarea reflexivă presupune oferirea unor răspunsuri deschise, care arată că înțelegem sentimentele celui cu care vorbim.

Răspunsul închis Nu permite copiilor să-și exprime sentimentele din cauza manifestării de către cel care ascultă a dezinteresului de a-l asculta și a-l înțelege (prin intermediul mesajelor verbale sau nonverbale).

Răspunsul deschis Permite copilului să-și exprime sentimentele prin manifestarea acceptării sentimentelor copilului și a înțelegerii mesajului transmis de către adult.

Afirmația copilului	Răspuns închis	Răspuns deschis
Nu o să mă mai joc cu fetița aceea niciodată!	De ce nu o ierți? Probabil că nu a vrut să facă asta!	Într-adevăr ești supărat pe ea!
Nu pot s-o fac!	Acum, nu vorbi așa! De-abia ai început!	Pare să-ți fie greu.
Aș vrea să pot pleca. El întotdeauna pleacă oriunde vrea.	Am mai discutat despre aceasta, așa că nu mai insista!	Ți se pare nedrept ce se întâmplă!
Uită-te la noul meu model!	E drăguț acum vrei să mă lași să-mi termin treaba?	Ești mulțumit de cum ți-a ieșit modelul.
Nu vreau să mă duc la școală azi. Nici Adi nu merge.	Fiecare copil trebuie să meargă la școală. Nu se poate să nu mergi la școală!	Îți este teamă că te vor bate iar colegii?
Ești cea mai rea mamă din lume!	Să nu mai vorbești niciodată așa cu mine!	Se pare că ești foarte supărat pe mine.

Atunci când reflectăm sentimentele pe care le exprimă copilul e important să o facem într-un mod cât mai specific. Părinții consideră de multe ori că este dificil să se gândească la cuvinte care să exprime sentimentele. Pentru a vă ajuta în acest sens, am alcătuit două liste care conțin cuvinte ce exprimă bucuria și, respectiv, supărarea. Citiți-le cu atenție și căutați și alte exemple.

i) Cuvinte care exprimă „bucuria”

acceptat	apreciat	fericit	capabil
confortabil	încercător	încurajat	emoționat
bucuros	relaxat	recunoscător	împlinit
iubit	mulțumit	mândru	eliberat
respectat	satisfăcut		

ii) Cuvinte care reflectă „supărarea”

Evitați să repetați cuvântul „supărat”. Repetând frecvent „ești supărat” poate comunica faptul că nu îl înțelegeți. Fiți mai specific în răspunsurile date, încercând să clarificați ce înseamnă pentru copil „supărat”. În alegerea cuvântului folosit pentru reflectarea sentimentelor, condiția este ca sensul cuvântului ales să fie pe înțelesul copilului.

fără speranță	rănit	furios
inadecvat	anxios	incapabil
plictisit	părăsit	înving
mizerabil	dezamăgit	respins
descurajat	trist	nerespectat
stupid	în dubiu	nedreptățit
stânjenit	nefericit	doborât
neiubit	speriat	inferior
vinovat	îngrijorat	

1b) Câteva recomandări privind ascultarea reflexivă

Fiți atent la tonul pe care îl folosiți și evitați atitudinea de „cel care citește gândurile”.

Există situații când nu se recomandă ascultarea reflexivă. Folosirea ei neadecvată poate să îl facă pe copil să evite comunicarea. Nu răspundeți la fiecare comentariu al acestuia. Fiți discret. Identificați situațiile în care copilul dorește să vorbească și pe cele în care preferă să păstreze tăcerea.

Ascultarea reflexivă poate uneori să funcționeze ca și recompensă pentru un comportament greșit al copilului. De exemplu, dacă el continuă să aducă în discuție aceeași problemă sau una similară, acest lucru poate să se datoreze faptului că a descoperit o metodă eficientă de a atrage atenția sau simpatia cuiva și nu are nici o intenție de a rezolva problema adusă în discuție. În acest caz, este bine să evitați ascultarea reflexivă sau chiar să menționați așteptările dumneavoastră legate de rezolvarea problemei.

Astfel, atunci când copilul aduce în discuție o anumită problemă doar pentru a capta atenția părintelui, un răspuns eficient ar putea fi: „am discutat această problemă de câteva ori; cred că nu pot să te ajut dar sunt sigur că vei putea să o rezolvi și singur”. Dacă totuși copilul insistă, rămâneți tăcut și ocupați-vă de altceva sau schimbați subiectul. Probabil copilul este nemulțumit de răspunsul primit, dar în acest caz va învăța că sunteți dispus să îl ajutați doar dacă și el depune un efort pentru soluționarea problemei.

1c) Comentarii frecvente ale părinților în legătură cu ascultarea reflexivă

Unii părinți sunt sceptici când aud prima dată despre ascultarea reflexivă. Comentariile frecvente sunt: i) „De ce să folosesc aceleași cuvinte pe care copilul tocmai mi le-a spus?”, ii) „Nu-mi place să fiu nevoit să mă opresc și să mă gândesc înainte de a-i da copilului un răspuns”, iii) „Nu-mi place să-i spun astfel de lucruri, mi se pare nenatural”.

i) *„De ce să folosesc aceleași cuvinte pe care copilul tocmai mi le-a spus?”*

Ascultarea reflexivă presupune mai mult decât simpla repetare a cuvintelor copilului. Mai degrabă indică faptul că încercați să înțelegeți sentimentele și mesajul pe care vi l-a transmis copilul.

Uneori copilul transmite în mod direct mesaje ce conțin sentimentele nutrite față de cineva („Îl urăsc pe acel copil”). Dar de obicei, sentimentele sunt exprimate mai mult prin poziția corpului și prin tonul vocii decât prin cuvinte. De exemplu, dacă un copil plânge și spune: „Toți copiii mă învinovătesc!”, lacrimile și tonul vocii copilului vă spun că este rănit, jignit, înainte ca el să vă comunice verbal acest lucru („Toți copiii mă învinovătesc și mă simt rănit.”). Cineva care știe să asculte este sensibil la sentimentele care însoțesc mesajul („Te simți rănit, deoarece copiii te învinovătesc.”). Când ați reușit să descifrați sentimentele și să le exprimați, copilul știe că l-ați înțeles.

Când copilul își exprimă direct sentimentele („Urăsc copiii!”), nu trebuie să răspundem ca un papagal („Urăsc copiii!”), ci putem răspunde simplu: „Ești foarte supărat pe ei!”. În acest caz nu doar am repetat cuvintele copilului, ci i-am arătat că l-am înțeles.

ii) *„Nu îmi place să mă opresc să mă gândesc și doar apoi să dau răspunsul.”*

Dacă sunteți mulțumit de comunicarea cu copilul dumneavoastră poate că nu trebuie să învățați despre ascultarea reflexivă. Pentru majoritatea părinților însă, răspunsul impulsiv dat copiilor duce la neînțelegeri. Părinții impulsivi sunt ușor de manipulat de către copiii proprii, prin faptul că se pot comporta în prezența lor așa cum se așteaptă aceștia.

iii) *„Nu-mi place să-i spun astfel de lucruri, mi se pare nenatural.”*

Într-adevăr, putem spune că învățarea unui comportament nou este incomod. Ați utilizat anumite modele de răspuns cu care v-ați obișnuit un timp îndelungat și de aceea sunt dificil de schimbat. A învăța astfel de răspunsuri noi este asemănător cu orice alt tip de

învățare. Să luăm un exemplu: prima încercare de a lovi o minge pe un teren de tenis sau de golf este nefamiliară și artificială. Prin practică îndelungată, aceasta devine familiară și aproape naturală. În același mod, cu cât aplicați mai mult ascultarea reflexivă, cu atât se va îmbunătăți comunicarea cu copiii dumneavoastră, aceasta ducând și la ameliorarea relației dintre voi.

1d) Cum răspund copiii când părinții folosesc pentru prima dată ascultarea reflexivă?

Așteptați-vă la o reacție poate mai puțin plăcută din partea copiilor, în momentul în care aplicați pentru prima dată ascultarea reflexivă. Copilul ar putea să fie surprins sau să fie de acord cu afirmațiile dumneavoastră spunându-vă: „da, este adevărat”, dar apoi să plece. În acest moment ați putea încerca să mențineți comunicarea spunându-i „vrei să-mi povestești mai multe despre asta?”, sau, în funcție de situație, ați putea să nu răspundeți și să așteptați o nouă oportunitate.

Nu încercați să forțați copilul să vă împărtășească sentimentele lui. Experiența ascultării reflexive poate fi stânjenitoare pentru copil, iar răspunsurile bine intenționate pe care i le dați pot fi privite ca încercări de a-i invada intimitatea. În cazul în care încercați să forțați lucrurile, copilul se poate simți neînțeles. Vor mai fi și alte oportunități de a restabili comunicarea cu copilul, dacă încercați să răspundeți la dorința acestuia de a comunica deschis. Copilul este liber să accepte sau să respingă oferta dumneavoastră de a-l ajuta. Nu vă descurajați în cazul în care copilul nu răspunde imediat; amintiți-vă că aceasta este o experiență nouă, care poate fi incomodă pentru el. Unii copii nu vor dori să continue să vorbească cu părinții despre sentimentele lor. Aceasta se întâmplă de obicei când copiii se confruntă cu sentimente puternice cum ar fi acelea de mânie, durere sau supărare. Răspunsul dumneavoastră poate încuraja în continuare comunicarea. De exemplu, copilul vă poate acuza: „Nu mă lași niciodată să fac nimic!”, afirmație la care puteți răspunde: „Ești supărat și simți că sunt nedrept”. Copilul vă poate da replica în

continuare: „Da, sigur că ești! Mă tratezi ca pe un bebeluș!”. Ce veți face acum? Nu intrați în panică: continuați cu răspunsurile deschise: „Ți se pare că nu am încredere în tine etc.”. Continuați în aceeași manieră până când problema pare să se rezolve sau până când tonul sau comportamentul copilului indică faptul că ar trebui să vă opriți.

Nu vă preocupați să oferiți răspunsuri perfecte. Dacă sunteți sincer în încercarea de a înțelege copilul, dar nu îi identificați corect sentimentele, el vă va da de înțeles acest lucru și mai puteți încerca o dată.

De asemenea, continuați chiar dacă rezultatele sunt puțin vizibile. Amintiți-vă că până acum ați comunicat într-un alt mod și este nevoie de timp pentru ca și copilul să înțeleagă că schimbarea produsă nu este conjuncturală (ex. nu doriți să obțineți ceva prin comportamentul dumneavoastră prietenos).

Următoarea etapă a comunicării, după ascultarea reflexivă, este transmiterea mesajului.

2. Construirea și transmiterea mesajului

Procesul comunicării mesajului este diferit de sfătuire. Oferirea unor sfaturi: „Fă asta...” sau „Eu cred că ar trebui să...”, nu sunt de ajutor.

Iată câteva motive pentru care este recomandată evitarea sfaturilor:

- Sfaturile nu-i ajută pe copii să învețe a rezolva propriile probleme. Îi vor face doar dependenți de dumneavoastră.
- Mulți copii refuză să urmeze sfaturile primite. Ei sunt fie neîncredători că sfatul oferit este bun, fie pur și simplu nu doresc să facă ceea ce le spuneți (sau ce li se spune).
- Dacă sfatul dumneavoastră nu funcționează, veți fi răspunzător pentru aceasta.

A ajuta un copil să exploreze alternativele înseamnă a fi alături de el în procesul de identificare și evaluare a posibilităților de a rezolva o problemă. Aceasta presupune să îl asistați în evaluarea fiecărei modalități de acțiune și apoi în luarea unei decizii.

Mesajele la persoana întâi

E important să comunicați într-un fel care permite ca sentimentele și intențiile dumneavoastră să fie înțelese de copii. În multe cazuri, părinții nu se așteaptă să fie ascultați de copii, ei cred că trebuie să repete fiecare cerere cel puțin încă o dată. Acest lucru se datorează faptului că au fost obișnuiți de către copiii lor să repete fiecare mesaj.

Există situații în care părinții îi „invită” pe copii să nu-i asculte. De exemplu: când vorbim fără a ne aștepta să fim auziți, îi învățăm pe copii să fie „surzi la ceea ce le spunem”. Când copiii ne ascultă doar dacă îi atenționăm asupra acestui lucru, îi învățăm că există și situații în care pot să nu ne asculte.

Când vorbiți cu copilul dumneavoastră este util să gândiți în termeni de mesaj la persoana a doua / mesaj la persoana întâi.

În mesajul la persoana a doua se face referire la ceea ce copilul arfi trebuit să facă și este criticat pentru neasumarea responsabilității. Prin acesta i se sugerează copilului că vina este a lui. Este de fapt un atac verbal (ex. „Iar ai ieșit cu hainele bune afară!”).

Din contră, un mesaj la persoana întâi este acela prin care i se transmite copilului ce sentimente au provocat comportamentul sau afirmațiile lui. Mesajul este centrat asupra propriei persoane și nu asupra copilului. Prin el transmiteți celorlalți cum vă simțiți și nu dați vina pe nimeni. De exemplu:

„Când ieși cu hainele tale bune la joacă ele se strică repede, iar eu mă îngrijorez, pentru că nu ne putem permite să cumpărăm altele noi”.

Mesajele la persoana întâi exprimă ceea ce simte cel care transmite mesajul. Ele sunt specifice. Într-un astfel de mesaj, elementele non-verbale, cum ar fi tonul vocii, expresia feței, postura

corpului sunt esențiale. Ele presupun manifestarea unei atitudini de acceptare față de cealaltă persoană. Aceasta nu înseamnă că nu ar trebui să fiți niciodată supărat pe copilul dumneavoastră. Doar că problema nu constă în faptul că vă mâniați, ci în efectul pe care îl va avea mânia asupra copilului, în cazul în care o manifestați, de pildă, într-un mod agresiv (verbal sau chiar fizic).

Va trebui să fiți atent și la frecvența cu care manifestați sentimentele de mânie față de copilul dumneavoastră. Utilizarea repetată a mâniei poate produce următoarele rezultate:

- repetarea comportamentului de răzbunare al copilului: Atunci când vă înfuriați, copilul știe că provocarea lui a reușit, că și-a atins de fapt scopul.
- întreruperea comunicării: Copilul se simte amenințat și deseori va riposta agresiv sau se va retrage, pentru a-și proteja imaginea de sine.

Dacă relația dintre părinte și copil este bazată pe respect reciproc, mânia ocazională, exprimată adecvat, poate „curăța atmosfera” și poate încuraja comunicarea. Dacă relația nu este una sănătoasă (în cazul în care părintele și copilul au conflicte frecvente), utilizarea mâniei va avea efecte negative. Dacă relația cu propriul dumneavoastră copil este de acest fel, vă recomandăm să încercați următoarele strategii:

- să deveniți conștient de motivul mâniei
- să căutați alternative la folosirea mâniei ca mod de a interacționa cu copilul dumneavoastră

Construirea unui mesaj la persoana întâi

Înainte de a vă exprima sentimentele de nemulțumire față de copil, gândiți-vă la următorul lucru: de obicei ceea ce vă deranjează sunt consecințele unui comportament asupra dumneavoastră și nu comportamentul copilului în sine - mai precis cum afectează acesta nevoile și drepturile proprii. În cazul în care comportamentul copilului produce consecințe dorite, este foarte probabil să nu vă deranjeze acest comportament. Mai jos vă prezentăm un exemplu:

Sunteți în bucătărie și pregătiți cina. Copiii dumneavoastră sunt preocupați să se joace în celălalt colț al casei, râzând și distrându-se de minune. Zgomotul pe care îl fac nu vă deranjează. La un moment dat sună telefonul. Acum comportamentul lor interferează cu propriile nevoi, vă simțiți nemulțumit, deoarece nu puteți auzi ce spune cealaltă persoană la telefon.

Ce vă deranjează în acest caz: comportamentul copiilor (faptul că se joacă zgomotos) sau consecințele acestui comportament asupra dumneavoastră (nu auziți ce vorbește cel de la capătul firului)?

Desigur, ceea ce vă face să vă simțiți frustrat sunt *consecințele* comportamentului copiilor asupra dumneavoastră. Așadar, când le spuneți copiilor ce simțiți în legătură cu comportamentul lor, ei trebuie să știe că sentimentele pe care le aveți sunt un răspuns la consecințele comportamentului lor și nu la comportamentul lor în sine: „Dacă este așa mare gălăgie, îmi este greu să aud ce-mi spune Maria la telefon”.

Etape în construirea unui mesaj la persoana întâi

i) Descrieți comportamentul care interferează cu activitățile dumneavoastră

(doar descrieți-l și nu învinovați pe nimeni pentru el)
„Când întârzii la școală și nu vii acasă...”

ii) Exprimați-vă sentimentele în legătură cu consecințele comportamentului asupra dumneavoastră:

„...mă îngrijorez că ți s-a întâmplat ceva...”

iii) Descrieți consecințele:

„...pentru că nu știu unde ești”.

El ar trebui să cuprindă următoarele elemente:

- **Când ...** (descrieți comportamentul)
- **Mă simt ...** (descrieți sentimentul)
- **Din cauză că ...** (descrieți consecințele).

Dacă vom aplica această procedură la exemplul anterior, afirmația poate fi formulată astfel: "Când întârzii de la școală, mă îngrijorez că ți s-a întâmplat ceva, pentru că nu știu unde ești". Accentuați cuvântul "pentru că", astfel încât copilul să știe că sentimentele exprimate sunt legate de consecințe și nu de comportament în sine.

Nu este obligatoriu să folosim toate părțile în construirea unui astfel de mesaj. De exemplu, uneori putem să excludem descrierea sentimentelor. Exemplul în care părintele încearcă să vorbească la telefon conține un mesaj la persoana întâi ce descrie doar comportamentul copilului și consecințele acestuia asupra lui. Mai jos prezentăm și alte exemple:

"Nu pot auzi televizorul când este atâta zgomot."

"Nu pot aspira covorul când sunt atâtea jucării împrăștiate prin toată camera."

Construirea unui mesaj la persoana întâi depinde de situație. Cel mai important lucru pe care trebuie să îl știți despre mesajele la persoana întâi este că ele se centrează pe dumneavoastră (nu sunt focalizate pe copil) și nu aruncă vina pe nimeni.

Atunci când exprimați aceste mesaje, comunicați copilului - verbal și nonverbal - că are valoare și îl respectați.

Tipul de comunicare despre care vorbim este specific unei relații în care copilul se simte respectat. Aceasta depinde de o bună sincronizare între ceea ce doriți să comunicați dumneavoastră și ceea ce vrea să comunice copilul. Dacă vreți să îmbunătățiți relația cu copilul, găsiți-vă timp pentru o conversație prietenească. De regulă, cel mai bine este să evitați să comunicați cu copilul în timpul unor conflicte sau dispute. În aceste momente este de preferat să vă retrageți din conflict, menținând respectul față de copil. Atitudinea de respect din timpul conflictelor face posibilă redeschiderea ulterioară a discuțiilor.

În astfel de situații conflictuale vă recomandăm să țineți cont de următoarele *etape*:

i) Folosiți ascultarea reflexivă pentru a înțelege și a clarifica sentimentele copilului:

„Ești supărat...”

„Mi se pare că te simți...”

ii) Generați cât mai multe soluții posibile:

„Poți să-mi spui mai multe lucruri în legătură cu asta?”

„Dacă ești interesat să te înțelegi mai bine cu profesorul tău, care crezi că sunt lucrurile pe care le poți face?”

Vă recomandăm ca înainte de a alege soluțiile bune să îi permiteți să exprime și variantele care nu sunt plauzibile sau acceptabile. După evaluarea lor, ele vor fi oricum eliminate.

iii) Ajutați copilul în analiza și alegerea unei variante:

„Care crezi tu că este cea mai bună?”

Vă recomandăm să ajutați copilul să exploreze toate posibilitățile.

iv) Discutați consecințele posibile ale deciziei luate:

„Ce crezi tu că se va întâmpla dacă faci asta?”

v) Obțineți un angajament:

„Ce te-ai hotărât să faci?”

„Când vei face asta?”

vi) Planificați-vă o dată la care să faceți evaluarea:

„Pentru cât timp vei face asta?”

„Când vom discuta din nou despre asta?”

Explorarea alternativelor trebuie realizată într-un moment bine stabilit. Dacă începeți prea repede, copilul poate să nu fie pregătit. Inițial este recomandat să vă limitați doar la reflectarea sentimentelor copilului. Dacă vă grăbiți să dați sugestii, copilul dumneavoastră va simți că este manipulat.

Vor fi situații în care copilul nu va găsi soluții plauzibile datorită lipsei lui de experiență. În aceste cazuri dați-i câteva sugestii:

„Te-ai gândit ce s-ar putea întâmpla dacă tu...?”

Oferiți-i doar câteva sugestii, astfel încât să nu-l faceți dependent de dumneavoastră în generarea ideilor.

După cum am văzut în acest capitol, nu putem vorbi despre disciplinare fără a aborda anumite aspecte referitoare la comunicare. Acesta constituie un prim pas în menținerea unei relații adecvate cu copilul, care să-i permită să fie receptiv la intervențiile făcute de către părinte.

aplicații

i) Citiți cu atenție situația următoare și răspundeți apoi la întrebări:

Părinții lui Marius i-au permis să-și gestioneze banii proprii. Într-o zi, copilul a văzut o reclamă la televizor, cu o jucărie nouă și s-a grăbit să-i spună mamei sale despre aceasta. El a întrebat dacă poate să își cumpere această jucărie. Mama i-a răspuns că este decizia lui ce va face cu banii. El s-a plâns că nu are destui bani să își cumpere această jucărie. Mama i-a sugerat să își pună deoparte partea sa de bani pentru următoarele săptămâni. Copilul s-a gândit, dar nu a dorit să aștepte și a cerut un împrumut. Mama sa i-a amintit că aceasta nu făcea parte din înțelegerea lor. Copilul s-a supărat și a provocat cearta.

■ Ce a urmărit copilul (care a fost scopul lui)?

■ Care ar fi reacția tipică a părinților?

■ Dacă ați decide să folosiți ascultarea reflexivă într-o situație similară celei de mai sus, ce ați răspunde copilului? Formulați răspunsul.

ii) Pentru fiecare remarcă dați un exemplu de răspuns ÎNCHIS și unul de răspuns DESCHIS.

Remarca unui copil	Răspuns închis	Răspuns deschis
1. Nu-mi plac legumele și nu o să le mănânc!		
2. Profesorul nostru este ursuz.		
3. Nu vreau să mă duc în pat. Este încă devreme.		
4. Nu mă îmbrac cu haina de ploaie. Nimeni din clasă nu poartă așa ceva.		

iii) Alegeți 3 situații care vă deranjează la copilul dumneavoastră și construiți 3 mesaje la persoana întâi.

III.2. Metode care ne ajută în disciplinare

Disciplinarea este un proces de învățare a unui comportament adecvat care cere efort și răbdare, atât din partea copilului, cât și a părintelui. Metodele de disciplinare prezentate sunt specifice pentru următoarele trei categorii de situații:

- când copilul învață unui comportament nou
- când dorim să consolidăm un comportament
- când copilul nu este motivat, deci "nu vrea" să facă un anumit comportament

A. CÂND COPILUL ÎNVAȚĂ UN COMPORTAMENT

Pentru a ajuta copiii să învețe mai ușor un comportament, vă recomandăm să respectați următoarele etape:

i) **Definiți clar comportamentul pe care doriți să-l învețe copilul**
ex. spălatul pe mâini înainte de masă.

ii) **Descompuneți în pași mici comportamentul respectiv**

Când comportamentul care trebuie învățat este prea complex pentru a permite învățarea lui globală, descompuneți comportamentul în pași mai mici.

ex. ridicarea mânecilor, pornirea robinetului, udarea mâinilor, săpunirea mâinilor, frecarea mâinilor, limpezirea mâinilor, ștergerea mâinilor, aranjarea mânecilor.

iii) **Folosiți îndrumarea**

Îndrumarea constă în a ajuta copilul pe parcursul efectuării comportamentului în vederea facilitării însușirii acestuia. În funcție de tipul de comportament prin care se face îndrumarea, aceasta poate fi:

■ **Îndrumare fizică** - atunci când trebuie învățat un comportament motor, cum ar fi scrisul în clasa I. În acest caz, părintele conduce mâna copilului, arătându-i cum să scrie o literă.

ex. Luați mâinile copilului în mâinile dumneavoastră și executați mișcările necesare spălării mâinilor.

■ **Îndrumare verbală** - constă într-o serie de mesaje verbale transmise înaintea sau în timpul manifestării unui comportament, legate de modul de execuție a unui comportament sau de etapele parcurse în realizarea lui.

ex. În timp ce vă spălați pe mâini împreună cu copilul, exprimați verbal etapele care urmează (acum ne săpunim..., acum ne ștergem)

■ **Îndrumare prin modelare** - presupune să oferiți copilului un model de realizare a comportamentului respectiv; astfel copilul vă poate observa pe dumneavoastră, pe alți copii, personaje din filme sau din desene animate.

ex. Copilul vă poate observa pe dumneavoastră sau poate urmări personajele din filme, din desene animate sau din poze care se spală pe mâini pentru a vedea cum se procedează.

iv) **Recompensați aproximările succesive ale comportamentului dorit**

E important ca în faza de învățare a unui comportament să recompensați imediat orice aproximare a acestuia de către copil. Astfel, el va avea curaj să continue.

ex. Recompensați copilul chiar dacă nu se șterge bine pe mâini, ci doar le pune pe prosop.

v) **Ignorați aproximările succesive ale etapelor anterioare**

Pe măsură ce copilul progresează vor fi recompensate ultimele și cele mai bune aproximări ale comportamentului. Aproximările depășite vor fi ignorate.

ex. Dacă copilul știe deja să se șteargă pe mâini, recompensați-l numai atunci când execută bine etapa respectivă.

vi) Retrageți treptat îndrumarea dumneavoastră

În momentul în care vedeți că se descurcă singur evitați să-i mai spuneți ce să facă.

ex. Dacă vedeți că știe care sunt etapele spălării pe mâini nu-i mai spuneți nimic. Astfel îi comunicați copilului că aveți încredere în el și că se poate descurca singur.

vii) Recompensați la intervale neregulate comportamentul dobândit

Pentru a consolida un comportament e important să începeți să-l recompensați doar din când în când, la intervale neregulate. Asigurați-vă însă că acest comportament este învățat, înainte de a trece la faza de consolidare.

ex. Recompensați efortul copilului de a se spăla pe mâini doar din când în când.

În realizarea cu succes a acestei metode este esențială observarea micilor progrese, care, chiar dacă par ne semnificative, trebuie mai întâi recompensate, iar apoi consolidate. Țineți minte că învățarea presupune efort și muncă repetată!

aplicații

i) Alegeți un comportament nou pe care credeți că vrea să-l învețe copilul și descrieți pașii necesari după modelul de mai sus.

B. CÂND DORIM SĂ CONSOLIDĂM UN COMPORTAMENT

După ce ne-am asigurat că un comportament a fost învățat, e necesar să aplicăm tehnici care duc la persistența comportamentului în timp: (1) recompensa și (2) controlul mediului.

1. Recompensa

Când doriți să creșteți frecvența sau durata unui comportament, folosiți metoda bazată pe recompensă.

Recompensa este o consecință a comportamentului care crește probabilitatea acestuia de a se repeta.

1a) Tipuri de recompense

- materiale: alimente preferate, cadouri, dulciuri, obiecte, bani etc.
- sociale: lauda, încurajarea, aprecierea, acceptarea de către ceilalți
- activități preferate: jocul pe calculator, vizionarea de filme sau desene animate, activități sportive etc.

Țineți cont de faptul că un lucru poate fi o recompensă pentru o anumită persoană, într-o situație specifică, dar poate să nu mai funcționeze ca și recompensă într-o altă situație sau pentru o altă persoană. De exemplu, lauda părintelui poate fi o recompensă pentru copil atunci când primește o notă bună la școală, dar poate să nu fie recompensă atunci când copilul face curățenie la el în cameră. Așadar, recompensa este o funcție pe care o are un anumit lucru la un moment dat. Prin urmare, nu putem fi siguri că o situație este o recompensă decât după ce o aplicăm și vedem efectul ei, și anume dacă produce sau nu repetarea comportamentului.

Cum puteți afla care lucruri sau situații reprezintă recompense pentru copilul dumneavoastră? Prin:

- întrebări directe: „Ce îți place mai mult?”, „Ce obiecte te atrag?”, „Ce ți-ai dori?”
- observarea copilului: ce face mai des, care jucărie sau activitate o alege mai frecvent

Lauda și încurajarea ca recompense

Putem să oferim cadouri unui copil de fiecare dată când el realizează comportamentul dorit, dar în viața reală el se va întâlni foarte rar cu astfel de situații. În viața de zi cu zi suntem recompensați prin laude, aprobări sau dezaprobări, acordarea atenției, o atingere pe umăr, o strângere de mână, un zâmbet, un semn de amicitie etc. Cu cât sunt mai naturale recompensele pe care le utilizăm, cu atât e mai mare șansa consolidării și persistenței comportamentului dorit. În cele ce urmează se va prezenta detaliat modul în care părinții pot folosi cel mai eficient recompensele naturale în relația lor cu copiii.

Fie că suntem copii, fie că suntem adulți avem nevoie de recunoaștere și de încurajare pe parcursul vieții. De cele mai multe ori, acestea apar sub formă de laudă.

Uneori este foarte greu să îți dai seama care este granița dintre laudă și încurajare. Există situații când lauda este o reacție naturală și potrivită momentului. De exemplu, într-o competiție sportivă în care copilul marchează un gol, ar fi nefiresc dacă un părinte nu ar avea o reacție spontană de bucurie însoțită de comentarii laudative: „Excelent! Ce lovitură bună!”. Într-o asemenea împrejurare, lauda devine o încurajare pentru că este o apreciere sinceră a eforturilor și realizărilor copilului. E important de reținut însă că acceptarea și prețuirea copilului trebuie să fie continue și necondiționate de performanța din diverse activități ale lui. Măsura în care lauda este sau nu una încurajatoare depinde de anumite detalii cum sunt:

- *Intenția clară de a încuraja*, nu de a controla copilul prin laudă.
- *Motivația pentru care copilul se străduiește să realizeze ceva foarte bine*. De exemplu, dacă el se străduiește să exceleze pentru a obține atenție, pentru a se răzbuna sau pentru a obține o poziție de putere, lauda poate provoca descurajarea copilului.
- *Momentul în care copilul primește lauda* (ex. dacă vine atunci când nu se așteaptă sau când nu a acționat cu scopul de a o obține, ci din alte motive, lauda va avea valoare de încurajare).

Prin urmare, lauda este constructivă în relația dintre părinte și copil doar atunci când are valoare de încurajare. De exemplu: recunoașterea și încurajarea progreselor importante, oricare ar fi ele; încurajarea în cazul în care copilul este descurajat sau are o părere proastă despre el, este speriat sau nu este conștient de propriile capacități (ex. i se poate spune: „Ai cântat foarte frumos!”). Efectul real al laudei depinde însă foarte mult de măsura în care copilul are încredere în adultul care îl laudă, dacă așteaptă sau nu să fie lădat și dacă are tendința de a deveni dependent de ea.

i) *Idei pentru un mod eficient de a lăuda*

Fiți specifici: subliniați cât mai exact acele elemente ale comportamentului care sunt cu siguranță reușite. De exemplu: „Eu zic că lucrarea ta este foarte bine organizată”.

Amintiți progresele: „Scrisul tău este mult mai frumos acum” - dar fără intenția de a-l face pe copil să se angajeze în eforturi și mai mari, extenuante pentru a se putea menține „la nivelul așteptat”.

Combinați întotdeauna lauda cu încurajarea: Lauda exagerată poate fi descurajatoare și nu ajută copilul prea mult în a-și crea o imagine bună despre sine. Ea trebuie astfel exprimată, încât să se adreseze eforturilor, progreselor și realizărilor copilului sub forma recunoașterii și aprecierii lor, în același timp cu exprimarea încrederii în capacitatea copilului de a face față schimbărilor vieții, oricare ar fi ele.

ii) *Limbaajul special al încurajării*

Este foarte important să evităm folosirea judecăților atunci când evaluăm eforturile copilului, pentru că ele mai mult exprimă valorile și ideile noastre decât ajută în vreun fel copilul să-și dobândească încrederea în el însuși. Astfel, este necesar efortul de a elimina din vocabular, în asemenea momente, orice judecată (ex. „bine”, „grozav”, „excelent”). Este mult mai bine ca ele să fie înlocuite cu propoziții care exprimă un înțeles încurajator, cum ar fi:

Formulări care demonstrează acceptarea:

- "Pare să-ți placă activitatea aceasta".
- "E frumos că-ți face plăcere să înveți."
- "Se vede că-ți place foarte mult să faci asta".
- "Dacă nu ești mulțumit cu ceea ce a ieșit, ce crezi că ai putea face ca să te simți mai bine în acest sens?"
- "Cum te face asta să te simți?"

Formulări ce exprimă încrederea:

- "Cunoscându-te, sunt sigur(ă) că ai să reușești."
- "Ai să reușești!"
- "Am încredere în tine că vei ști ce să faci."
- "Nu-i ușor deloc, dar cred că ai să reușești."
- "Ai s-o scoți la capăt."

Formulări care subliniază contribuțiile și aprecierile:

- "Mulțumesc, a fost de mare ajutor ce ai făcut."
- "A fost o idee bună din partea ta să ..."
- "Mulțumesc, chiar apreciez ce ai făcut, pentru că mi-a ușurat mult munca."
- "Am nevoie de ajutorul tău pentru..."
- Către toată familia: "Chiar am petrecut un timp bun astăzi! Mulțumesc."
- "Știu că te pricepi la... Ai vrea să faci tu acest lucru pentru noi?"

Formulări prin care este recunoscut efortul și progresul:

- "Chiar că ai muncit mult pentru asta!"
- "Mi se pare că ai petrecut mult timp gândindu-te la acest lucru."
- "Observ că progresezi."
- "Uită-te cât ai progresat!"
- "E clar că ai devenit mai îndemânat în..."
- "Pari cam nemulțumit, dar uită-te cât de mult ai progresat..."

Cuvintele de încurajare pot avea un efect invers asupra copilului, chiar de descurajare, dacă sunt motivate de dorința părintelui de a permanentiza un comportament pe care îl consideră "bun" sau dacă exprimă o atitudine de genul: "Ți-am spus eu!". Evitați, așadar, comentariile moralizatoare sau care îl „califică” pe copil, ex.: "Pare că ai muncit, nu glumă...", "... de ce nu poți face asta tot timpul?"; "...era și timpul!"; "...vezi ce poți face dacă te străduiești?", ș.a.m.d.

În concluzie, încurajarea presupune:

- Valorizarea și acceptarea necondiționată a copiilor, așa cum sunt ei.
- Sublinierea aspectelor pozitive ale comportamentului lor.
- Exprimarea repetată a încrederii în copii, astfel încât aceștia să ajungă, la rândul lor, să aibă încredere în ei înșiși.
- Recunoașterea nu numai a realizărilor, dar și a îmbunătățirilor și mai ales a eforturilor pe care le face copilul.
- Mulțumirea pentru orice contribuție pe care o aduce copilul.

Diferențe între laudă și încurajare

LAUDA	ÎNCURAJAREA
<i>1. Caracteristici fundamentale</i>	
Focalizarea este pe controlul extern.	Focalizarea este pe capacitatea copilului de a învăța să fie responsabil.
Centrarea este mai mult pe evaluarea externă.	Centrarea este pe evaluarea internă.
Copilul este răsplătit numai pentru sarcini finalizate și bine făcute.	Recunoașterea efortului și a îmbunătățirilor comportamentului.
Focalizarea este pe autoevaluare și pe câștig personal.	Focalizare pe realizările și contribuțiile copilului.

LAUDA	ÎNCURAJAREA
2. Ce pot înțelege copiii	
"Sunt valoros numai când fac ceea ce vor alții". "Ca să fiu perceput ca valoros trebuie să vă fac pe plac." "Ca să fiu valoros trebuie să împlinesc standardele celorlalți." "Sunt cel mai bun și trebuie să continui să mă mențin mai bun decât ceilalți, pentru a rămâne valoros."	"Am încredere că pot deveni independent și responsabil". "Cel mai important este cum mă simt eu față de mine și privitor la eforturile mele." "Nu trebuie să fiu perfect; sunt mai importante eforturile și progresele mele." "Contribuția mea contează. Sunt apreciat(ă)."
3. Consecințe posibile	
Copiii învață să-și aprecieze propria valoare în funcție de abilitatea lor de a-i mulțumi pe alții. Copiii care nu se conformează cerințelor altora pot vedea orice formă de cooperare ca pe o favoare pe care o fac altora. Copiii învață să își aprecieze valoarea proprie în funcție de cum reușesc să-i mulțumească pe ceilalți, deci învață să acționeze sau să evite acțiunea în funcție de aprobarea sau dezaprobarea celorlalți. Copiii își stabilesc standarde nerealiste și își apreciază valoarea după cât de aproape sunt de perfecțiune. În plus, sunt înspăimântați de eșec. Copiii învață să se angajeze cu îndârjire în competiții, să urmărească întâietatea cu orice preț. Se simt valoroși numai când sunt "în top".	Copiii învață să aibă curajul de a fi imperfect și disponibilitatea de a se angaja în noi încercări, câștigă încredere în ei înșiși și devin responsabili pentru propriul comportament. Copiii învață să-și evalueze propriile progrese și să ia decizii personale. Copiii învață să aprecieze eforturile lor și ale altora și își dezvoltă motivația de a persista în sarcină. Copiii învață să-și folosească talentele și eforturile pentru binele tuturor, nu numai pentru binele personal; să se bucure de succesul altora ca și de succesul lor propriu.

1b) Recomandări pentru aplicarea recompensei

- Definiți specific comportamentul căruia doriți să-i creșteți frecvența, durata sau intensitatea.
- Identificați care sunt pentru copil recompensele pentru comportamentul respectiv.
- Utilizați recompensele disponibile.
Gândiți-vă la lucruri simple, pe care le aveți la îndemână și sunt atractive pentru copil.
- Treceți treptat de la recompense artificiale la recompense naturale.
Cu cât sunt mai naturale recompensele pe care le utilizăm, cu atât e mai mare șansa consolidării și persistenței comportamentului țintă.
- Utilizați un repertoriu larg și alternativ de recompense, astfel încât să nu produceți saturație.
Dacă îi dați mereu copilului aceeași recompensă s-ar putea ca la un moment dat să se plictisească de ea, și să nu mai aibă efectul pe care l-a avut la început. Cu cât i-a lipsit mai mult acel lucru cu atât va avea un efect mai mare ca și recompensă. Prin urmare, în alegerea recompenselor să aveți în vedere acest lucru.
- Descrieți comportamentul în momentul în care aplicați recompensa; în acest fel facilitați învățarea.
ex.: „Ai făcut curățenie la tine în cameră. Bravo, sunt mândră de tine!”
- Repetați verbal regula pe care se bazează recompensa.
Exprimarea verbală a regulii facilitează învățarea.
ex. "Dacă duci gunoiul, poți să te duci la Victor să te joci."
- Învățați copilul să-și identifice și să-și autoadministreze recompensele.

- Comparați dimensiunile comportamentului (intensitatea, frecvența, durata) înainte și după aplicarea recompensei, pentru a cunoaște efectul ei (dacă este sau nu o recompensă și dacă este eficientă).
- Treceți de la recompense aplicate imediat, în faza de învățare, la recompense aplicate neregulat, în faza de consolidare a unui comportament.

aplicații

i) Alegeți un comportament al copilului pe care ați vrea să-l manifestați mai des sau mai frecvent și identificați fiecare pas necesar, după recomandările de mai sus.

ii) În următoarele situații este nevoie de o atitudine de încurajare. Gândiți-vă ce ați face sau ce ați spune în aceste împrejurări:

- Fiica dumneavoastră se plânge că problemele de aritmetică sunt prea dificile.
- Băiatul dumneavoastră încearcă să se îmbrace singur, dar și-a luat cămașa pe dos și pantofii invers.
- Copilul dumneavoastră tocmai v-a ajutat să faceți curățenie în bucătărie.

- Băiatul dumneavoastră este îngrijorat că nu va avea o prezentare bună la o serbare la care trebuie să participe.

- Fiica dumneavoastră tocmai s-a întors de la un concurs de atletism, unde și-a dat toată silința să câștige, dar a pierdut.

iii) Situație-problemă

În clasa copilului dumneavoastră au fost alegeri. El a fost nominalizat alături de alți doi colegi, dar până la urmă n-a fost ales și acum este foarte descurajat.

- Ce ar putea gândi despre sine?
- Cum ați încerca să-l încurajați?

2) Controlul mediului

Această tehnică o puteți folosi atunci când copilul a învățat deja un comportament și doriți să favorizați apariția lui.

Mediul în care trăim influențează modul de manifestare a comportamentului. Poate că ați observat și dumneavoastră că un comportament al copilului apare doar într-un anumit mediu sau în prezența anumitor persoane. Prin urmare, mediul are două caracteristici:

■ Mediul comunică un anumit mesaj

ex. aici este camera de joacă, pentru că sunt multe jucării peste tot

■ Mediul favorizează un anumit comportament

ex. dacă lângă biroul unde copilul își face temele se află o bibliotecă mare, este foarte probabil ca la un moment dat copilul să ia cărți din bibliotecă și să citească; dacă în camera unde copilul își face temele se află un televizor, este foarte probabil ca la un moment dat copilul să fie tentat să dea drumul la televizor și să se uite sau să-și facă temele cu televizorul pornit.

Recomandări privind aplicarea acestei metode

- Identificați comportamentul pe care doriți să-l stimulați.
- Observați în ce mediu apare (vezi capitolul "Pași în aplicarea disciplinării").
- Reproduceți cât mai bine situația din acel mediu.
- Recompensați apariția comportamentului, după regulile descrise în capitolul anterior.

aplicații

i) Alegeți un comportament și identificați pașii aplicării metodei de control al mediului, necesari pentru schimbarea acelui comportament.

C. CÂND COPILUL „NU VREA”

Uneori, deși copilul știe ce așteptați dumneavoastră de la el, totuși nu vrea să facă acel lucru. În astfel de situații puteți folosi metodele descrise mai jos: (1) metoda consecințelor logice și naturale; (2) contractul comportamental; (3) extincția și (4) excluderea.

1. Metoda consecințelor logice și naturale

Comportamentele noastre au anumite consecințe. Unele consecințe apar în mod natural, neplanificat în viața noastră. Acestea decurg din comportamentul copilului, fără ca părintele să intervină în vreun fel și se numesc consecințe naturale. Copilului care refuză să mănânce îi va fi foame, copilului care refuză să poarte mănuși îi va fi frig. Acestea sunt exemple de **consecințe naturale**.

Pe de altă parte, **consecințele logice** decurg și ele din acțiuni, dar sunt alese de către părinți și prezentate ca alternative. De exemplu, copilul va primi mâncare doar după ce se va spăla pe mâini.

Pentru ca aceste consecințe să aibă efectul scontat, este recomandat să existe o relație logică între consecințe și comportamentul inadecvat, relație pe care copilul să o observe. Cu alte cuvinte, consecința trebuie să corespundă comportamentului inadecvat într-un mod logic. Să presupunem că părintele îi dă o palmă copilului pentru că a spart un pahar. Palma pe care i-o dă copilului nu are nici o legătură cu comportamentul său, deci nu reprezintă o consecință logică sau naturală. În exemplul nostru, o consecință logică ar fi ca părintele să îi spună copilului să strângă cioburile de jos, iar una naturală este aceea că nu mai poate bea din paharul acela (are efect dacă era un pahar preferat de copil).

Oamenii sunt mult mai dornici să facă ceva dacă sunt lăsați să aleagă și nu li se impune acel lucru. Pe tot parcursul vieții trebuie să facem alegeri. Ca și părinți, vrem să avem copii responsabili care să se descurce singuri și să accepte consecințele propriilor comportamente. Metoda consecințelor logice și naturale vă ajută să

le dezvoltați copiii responsabilitatea, capacitatea lor de a lua decizii potrivite și de a fi cooperanți.

Orice metodă de disciplinare este pentru copil un proces de învățare a unui comportament, dar și un mesaj legat de imaginea pe care părintele o are despre propriul copil. De exemplu, de fiecare dată când copilul întâmpină o dificultate, părintele îi rezolvă acestuia problema. El va învăța că părintele poate interveni oricând în situațiile dificile, fără a fi nevoie ca el să depună efort, deoarece nu este considerat capabil să se descurce într-o situație dificilă.

Să vedem ce învață copilul dacă părintele aplică metoda consecințelor logice și naturale:

a) Consecințele naturale

Caracteristici majore	Mesaj înțeles de copil	Reacția probabilă a copilului
Exprimă ordinea naturală a lucrurilor.	Am încredere că vei învăța din comportamentul tău.	Cooperare, respect față de sine și față de ceilalți, autodisciplinare.
Se leagă în mod natural de comportamentul neadecvat.	Am încredere că vei fi responsabil în decizia pe care o vei lua.	Învăță din experiență.
Copilul este tratat cu respect și demnitate.	Nu tu ești problema, ci comportamentul tău.	Va avea o părere bună despre el. Crește probabilitatea apariției comportamentelor adecvate în locul celor inadecvate.
E o metodă centrată pe comportamentul prezent și viitor al copilului.	Ești o persoană care poate avea grijă de ea.	Devine o persoană care poate să ia singură decizii.
Tonul vocii este calm.	Te iubesc, dar nu îmi place comportamentul tău.	Acceptă dragostea părinților și se simte sigur de ea.
Permite copilului să ia singur decizii.	Am încredere în tine; ești capabil să iei singur decizii.	Se va simți capabil de a lua decizii responsabile.

b) Consecințele logice

Caracteristici majore	Mesaj înțeles de copil	Reacția probabilă a copilului
Exprimă ordinea socială a lucrurilor.	Am încredere în tine și te vom ajuta să înveți să respecti drepturile celorlalți.	Respect față de sine și față de ceilalți, cooperare.
Se leagă în mod logic de comportamentul neadecvat.	Am încredere că vei lua o decizie responsabilă, ținând cont și de drepturile celorlalți.	Învăță din comportamentul propriu.
Copilul este tratat cu demnitate și respect; se face o distincție între comportament și persoană.	Ești o persoană valoroasă.	Va avea o părere bună despre el. Transformă comportamentele neadecvate în cele adecvate.
Comunică respect copilului.	Te accept pentru ceea ce ești, dar nu sunt de acord cu comportamentul tău.	Acceptă și are încredere în dragostea părinților.
Permite copilului să ia singur decizii.	Ești capabil să iei singur decizii.	Învăță să ia decizii responsabile.
Sunt centrate pe comportamentul prezent și viitor al copilului.	Ești o persoană care se poate îngriji singură.	Devine o persoană care poate să ia singură decizii.

Pentru a vedea cum se aplică această metodă să luăm ca exemplu două situații specifice.

i) Copilul uită frecvent să-și ia anumite lucruri de care are nevoie la școală, cum ar fi penarul sau pachetul cu mâncare. De cele mai multe ori, părinții tind să-l pedepsească, să-l amenințe sau să meargă chiar ei la școală să le ducă. Să ne gândim însă că mersul la școală presupune o serie de comportamente pentru care este responsabil copilul și pe care trebuie să și le însușească. Prin urmare, atunci când copilul uită lucruri care nu vă afectează pe dumneavoastră, nu este necesar să interveniți. Lăsați-l să suporte singur consecințele. Dacă uită frecvent să-și ia pachetul cu mâncare la școală, **consecința**

naturală va apărea acolo prin faptul că îi va fi foame. În zilele care vor urma, copilul va deveni din ce în ce mai atent, până când nu va mai uita mâncarea sau alte lucruri de care are nevoie.

E mai bine ca părinții să evite să se amestece în relațiile copilului cu celelalte persoane. Acest lucru îl veți putea realiza dacă veți face distincția între problemele care vă privesc pe dumneavoastră și cele care îl privesc numai pe copil. Procedând astfel, copilul va învăța singur din deciziile pe care le-a luat, își va asuma responsabilitatea pentru faptele lui și va fi mai independent. Dacă părinții îi reamintesc în mod constant ce ar trebui să facă, el va înceta să caute sigur soluții la problemele cu care se confruntă.

ii) Copilul nu vrea să se spele pe dinți dimineața. Uneori sub presiunea timpului sau a altor probleme, prima reacție a părinților este aceea de a face morală copiilor sau de a-i învinovăți. Dacă veți ceda acestui impuls, copiii se vor încăpățâna și mai tare, deoarece nimănui nu-i place să fie obligat. Știm cu toții că spălătul pe dinți este un aspect foarte important al igienei proprii și copiii trebuie să-și formeze acest obicei. Prin urmare, rămâneți calm și spuneți copilului că nu va primi mâncare - **consecința logică** - decât după ce se va spăla pe mâini.

Pentru a ajunge la rezultatele dorite, țineți cont de următoarele recomandări practice:

- **Stabiliți a cui este problema și pe cine afectează consecințele ei.**

- **Explicați copilului de ce trebuie să facă un anumit comportament și care sunt consecințele lui.**

ex. "Trebuie să ne spălăm pe mâini înainte de a mânca, deoarece pe mâini sunt microbi care ne pot îmbolnăvi."

- **Arătați copilului cum să facă efectiv comportamentul respectiv (modelare); descompuneți comportamentul în mai multe secvențe.**

ex. Spălătul pe mâini: "mai întâi ridicăm mânecile, dăm drumul la apă, ne udăm, ne săpunim, frecăm mâinile, ne limpezim, ne ștergem cu prosopul."

- **Încurajați copilul când face comportamentul și fiți specific.**
ex. „Bravo, te-ai spălat pe mâini înainte de masă!”

- **Lăsați apoi consecințele naturale să intervină în consolidarea comportamentului.**

ex. „Dacă e frig ne îmbrăcăm mai gros, dacă plouă luăm umbrela, înainte de a mânca ne spălăm pe mâini.”

- **În cazul în care nu apar consecințe naturale sau în cazul în care întrevedeți un posibil pericol pentru copil, acestea pot fi înlocuite cu consecințe *logice*.**

- **Exprimați verbal relația dintre comportament și consecința logică sau naturală.**

ex. "Vei primi de mâncare doar după ce te vei spăla pe mâini; este decizia ta dacă te speli sau nu."

- **Fiți îngăduitor cu dumneavoastră și cu copilul: acceptați greșelile ca fiind normale și acordați copilului timp suficient să învețe un comportament nou.**

aplicații

i) Urmând pașii descriși anterior, încercați să identificați metoda cea mai potrivită și etapele în aplicarea ei, pentru situațiile descrise în tabel.

Problema	A cui este problema	Metoda folosită și etapele aplicării acesteia
Copilul ia instrumentele tatălui și nu le pune la loc.		
Copilul e supărat că a luat o notă mică la test.		
Doriți să vorbiți cu cineva, dar copilul vă tot întrerupe.		
În timp ce sunteți la masă, copilul varsă din greșeală laptele.		

ii) Alegeți o situație care vă preocupă. Încercați să stabiliți etapele aplicării metodei consecințelor logice sau naturale pentru acea situație.

2. Contractul comportamental

Copiii și părinții așteaptă unii de la alții să facă o serie de comportamente ca și condiție pentru a face la rândul lor comportamentele dorite de celălalt. De multe ori neînțelegerile apar deoarece copiii nu știu clar ce așteptări au părinții de la ei. Prin urmare, e important ca părinții să negocieze împreună cu copiii ce așteptări au unii față de ceilalți. Acest lucru se poate face prin încheierea unui contract comportamental.

Un contract comportamental este o înțelegere între părinte și copil, "certificată" de o terță persoană - care are o poziție neutră față de situație - și în care se specifică următoarele aspecte:

- comportamentele pe care copilul le așteaptă de la părinte
- ce va face copilul în schimbul comportamentului părintelui
- comportamentele pe care părintele le așteaptă de la copil
- ce va face părintele în schimbul comportamentului copilului
- consecințele pentru nerespectarea angajamentului stabilit

Pentru încheierea unui contract comportamental țineți cont de următoarele sugestii:

- Alcătuiți atât dumneavoastră cât și copilul o listă cu comportamentele pe care le așteptați unul de la celălalt. Precizarea așteptărilor trebuie să fie foarte clară, în termeni de comportamente specifice.
ex. „Mi-ar plăcea să faci curățenie la tine în cameră o dată pe săptămână.”
- Negociați împreună care dintre aceste comportamente pot fi deja efectuate de către ambele părți, fără dificultăți prea mari.
Pentru respectarea contractului e important ca atât dumneavoastră cât și copilul să alegeți singuri ceea ce sunteți dispuși să faceți. Obligatorietatea va duce la nesupunere, la nerespectarea contractului. Literatura de specialitate arată că în

cazul în care o persoană alege liber să facă un anumit lucru, atunci ea devine mai responsabilă și mai dornică de a-l face.

- Stabiliți o listă de comportamente pe care le veți face în schimbul comportamentului dezirabil al copilului.
- Semnați contractul și precizați exact cât timp este valabil și când va fi evaluată eficiența sa.
- Luați-vă un angajament verbal, atât dumneavoastră cât și copilul, față de câteva persoane apropiate și anunțați-le despre contractul încheiat.
Cercetările arată că acest gen de angajament verbal motivează persoana pentru a face comportamentul pe care și l-a propus.

Această metodă este folosită mai ales cu preadolescenții și adolescenții, atunci când între ei și părinți apar dificultăți în a ajunge la un consens. Prin faptul că ei negociază împreună cu părinții comportamentele dorite, contractul comportamental le dă copiilor sentimentul că părerea lor este importantă.

Faceți mici compromisuri - acceptați unele argumente ale copilului. În acest fel veți avea mai multe șanse ca părerea dumneavoastră să fie ascultată în discuții mai importante.

aplicații

Alegeți o situație care vă preocupă în legătură cu copilul și încercați să alcătuiți un posibil contract comportamental.

Angajament / contract comportamental

Data:

Subsemnatul Pop Adrian se angajează să facă următoarele:

Subsemnata Pop Corina se angajează să facă următoarele:

În schimbul respectării angajamentului Pop Adrian va face ... pentru Pop Corina, iar Pop Corina va face ... pentru Pop Adrian.

În cazul în care Pop Corina nu respectă angajamentul, consecințele sunt:

În cazul în care Pop Adrian nu respectă angajamentul, consecințele sunt:

Angajamentul este valabil timp de 2 săptămâni, începând cu data de astăzi. Acesta va fi rediscutat după această perioadă în cadrul unei întâlniri.

Pop Corina
(Semnătura)

Pop Adrian
(Semnătura)

3. Extincția

Atunci când dorim să eliminăm sau să reducem frecvența, durata sau intensitatea unui comportament al copilului (adică să facem să apară mai rar, mai puțin intens sau să dureze mai puțin timp), folosim extincția. De exemplu, dacă copilul se bucură deoarece primește atenție din partea mamei când aruncă jucăriile pe jos, extincția înseamnă a ignora, a nu da atenție copilului când se comportă astfel.

Adesea, în faza inițială a aplicării extincției, frecvența, durata sau intensitatea comportamentului nedorit crește înainte de a scădea. S-ar putea chiar să observăm o reacție puțin agresivă din partea copilului. Copilașul din exemplul de mai sus va începe să trântască tot mai zgomotos sau mai frecvent jucăriile, după care treptat va înceta să se comporte astfel.

Cu alte cuvinte, aplicând extincția trebuie să ne așteptăm ca lucrurile să meargă prost înainte de a merge bine.

De asemenea, s-ar putea ca simultan cu extincția să apară recompense alternative ale aceluiași comportament și acesta să se mențină. De exemplu, crizele de plâns ale copilului nu mai beneficiază de atenția noastră, dar atrag atenția și grija bunicilor sau a altor persoane din jur.

Pentru a aplica cu succes metoda țineți cont de următoarele recomandări:

- Alegeți un singur comportament pe care vreți să-l modificați și identificați cu precizie recompensele care încurajează acel comportament.
- Eliminați recompensele atunci când apare comportamentul nedorit.
- Aplicați extincția în mod consecvent.
- Alegeți un mediu favorabil realizării extincției.
E ineficient să recurgem la extincția unui comportament indezirabil al copilului într-un loc public, unde el nu mai beneficiază de atenția noastră, dar o are pe a celorlalți.

- Formulați explicit regula, atunci când aplicați extincția.
ex. „Degeaba plângi, oricum nu vei primi înghețată pentru că ești răcită!”
- Persistați în aplicarea metodei doar dacă nu observați o schimbare în bine.
- Utilizați extincția în paralel cu tehnicile utilizate pentru stimularea comportamentului dorit.

Țineți cont de faptul că prin extincție se elimină un comportament nedorit. Dacă doriți să încurajați învățarea sau menținerea unui comportament adecvat, trebuie să apelați în paralel la tehnicile amintite anterior.

aplicații

Alegeți un comportament problematic al copilului pe care vreți să îl eliminați și stabiliți care sunt pașii necesari în aplicarea metodei descrise mai sus.

4. Excluderea

Există momente când copiii sau dumneavoastră sunteți prea agitat, nervos sau iritat pentru a rezolva eficient o problemă. La preșcolari, accesele de furie (engl. „*temper tantrum*”) sunt destul de frecvente. În aceste momente, copiii încearcă să își exprime nevoia de independență sau o anumită frustrare. Când copilul dumneavoastră are un acces de furie, îi este imposibil să mai gândească rațional; prin urmare, va reacționa negativ la orice îi veți spune.

Excluderea (engl. „*time-out*”) presupune următoarele etape:

■ **Îndepărtarea copilului de locul în care a avut loc accesul de furie.**

Este foarte important cum anume faceți acest lucru. Dacă ridicăți tonul, vă încruntați sau bruscați copilul, el va interpreta gestul dumneavoastră ca o pedeapsă și veți obține efectul opus - resentimente, răzbunare din partea copilului. Prin urmare, fiți ferm, dar rămâneți calm.

Deși cere un efort foarte mare, momentul de liniște vă oferă atât dumneavoastră cât și copilului răgazul să vă detașați și apoi veți putea aborda subiectul cu calm.

ex. Alin și Ioana se joacă fiecare cu jucăriile lor, în camera de zi; deodată Ioana merge la fratele ei mai mic, Alin și încearcă să îi smulgă jucăria din în mână. Alin nu vrea să-i dea jucăria și o ține cu forța. Ioana începe să plângă, să țipe, să dea din picioare și să se trântască pe jos. Mama care făcea de mâncare în bucătărie aude gălăgia și vine la ei.

■ **Alegeți un loc liniștit pentru copil.**

Locul găsit de dumneavoastră trebuie să fie unul în care știți că el se poate calma. Asta nu înseamnă să îl izolați într-o cameră întunecoasă sau să îl închideți în baie.

■ **Explicați copilului de ce ați procedat astfel.**

Copilul trebuie să știe care este regula (ex. „Acum ești foarte nervos; vei sta aici până te calmezi, după care vom vorbi.”).

■ **Când perioada excluderii s-a încheiat, discutați situația problematică.**

Dacă, de exemplu, copilul și-a împins fratele când acesta a refuzat să-i dea o jucărie, întrebați copilul ce a făcut greșit și puneți-l să-și ceară scuze față de fratele său. De asemenea, întrebați-l cum se va comporta dacă se va repeta situația. Evitați să strigați la el sau să-i țineți morală: atât copilul cât și dumneavoastră s-ar putea să vă simțiți puțin vinovați.

■ **Încercați să identificați momentele în care copilul este pe punctul de a izbucni și aplicați metoda în acel moment.**

În timp, veți putea identifica semnele premergătoare unei izbucniri din partea copilului. Puteți întreba copilul chiar atunci dacă are nevoie de puțin timp să se liniștească. Experții au stabilit că durata optimă pentru izolarea copilului nu trebuie să depășească numărul de minute corespunzător vârstei (ex. dacă are 5 ani, va sta singur timp de maxim 5 minute). Dacă lăsați copilul singur mai mult timp, poate să creadă că este părăsit sau pedepsit, pe când scopul izolării este să se liniștească. Dacă va ajunge să accepte cu ușurință această tehnică puteți întreba copilul de câte minute are nevoie ca să se calmeze. Astfel va simți că poate să controleze situația.

■ **Decideți în ce situații veți folosi tehnica excluderii. Dacă o folosiți prea des, efectul ei va scădea în timp. Discutați aceste lucruri cu copilul și fiți consecvent în ceea ce ați decis împreună.**

Excluderea descurajează copilul să recurgă la comportamentul nedorit, dar metoda e mult mai eficientă dacă recunoaștem și recompensăm comportamentul dorit atunci când copilul îl manifestă. (ex. „Ce frumos te-ai jucat cu fratele tău!”). Cu cât investiți mai mult în recompensarea comportamentului dorit, cu atât va trebui să vă preocupați mai puțin de comportamentul nedorit!

aplicații

Alegeți o situație specifică în care copilul este nervos, agitat sau iritat. Încercați să identificați pașii necesari pentru punerea în aplicare a metodei extincției.

Pentru a reține mai bine modalitățile de intervenție propuse, am sintetizat în tabelul de mai jos situațiile pentru care se potrivesc cel mai bine.

Tehnica	Când o utilizăm
Mesajele la persoana I	vrem să comunicăm copilului cum ne afectează comportamentul lui
Învățarea	copilul învață un comportament nou
Recompensa	vrem să creștem intensitatea, frecvența sau durata unui comportament
Controlul mediului	vrem să favorizăm apariția unui comportament
Consecințele logice și naturale	copilul nu vrea să facă un anumit lucru și aceasta îl afectează pe el în cea mai mare măsură
Contractul comportamental	copilul nu vrea să facă un anumit lucru și aceasta îl afectează și pe copil și pe părinte
Extincția	vrem să eliminăm un comportament nedorit
Excluderea	copilul este prea agitat, nervos, sau iritat pentru a discuta cu el.

IV. PAȘI ÎN APLICAREA DISCIPLINĂRII



În continuare vom menționa etapele disciplinării.

1. Observarea comportamentului

Părintele va observa:

- comportamentele problematice (descrise în termeni specifici, fără etichetări - vezi capitolul „Să vorbim despre comportamentul copilului”)
- comportamentele adecvate, adică ceea ce face bine copilul (ex. îi povestește părintelui ce i s-a întâmplat la școală)

Pentru a urmări măsura în care comportamentul copilului se schimbă, se va observa

- frecvența
- durata
- intensitatea

cu care apare comportamentul

2. Evaluarea comportamentului în raport cu:

- *vârsta*
- *caracteristicile individuale* - adică cele de temperament și de personalitate
- *caracteristicile de mediu* (problemele sau conflictele familiale, situațiile stresante, stilul părintelui etc.)
- *standardele familiei*

Evaluati în ce măsură este important să se intervină în sensul schimbării comportamentului. De exemplu, nu este la fel de important pentru copil să învețe să-și pună pantofii într-un anumit loc cum este să învețe să nu își mai lovească fratele atunci când se enervează pe el.

Ce poate face părintele?

- Alcătuiți o listă cu toate comportamentele pe care le considerați problematice
- Stabiliți o ierarhie a lor, de la cel mai important, până la cel mai puțin important comportament

- Alegeți primul sau cel mult primele două comportamente. Celelalte comportamente incluse în listă pot fi ignorate temporar, până când se obține un rezultat în cazul comportamentului ales.

3. Analiza motivului, a contextului și a consecințelor comportamentului

Ce trebuie să urmărească părintele:

■ Motivul manifestării comportamentului

Orice comportament are o anumită funcție, adică un anumit motiv pentru care se manifestă la un moment dat. Acest lucru se întâmplă deoarece învățăm să facem anumite lucruri dacă ele ne aduc un *beneficiu* sau dacă prin acele comportamente putem evita anumite *consecințele neplăcute*. Părintele va încerca să identifice care sunt aceste beneficii sau ce consecințe neplăcute vrea să evite copilul:

- primește atenție (chiar dacă este atenție negativă, prin faptul că este certat)
- se simte mai puternic, că este capabil să controleze situația
- se răzbună pe părinte
- evită ceva neplăcut (ex. o sarcină pe care trebuie să o facă)

■ Contextul în care apare comportamentul

Pentru a afla în ce context apare comportamentul trebuie să răspundem la câteva întrebări:

- *Când apare comportamentul?* Ne interesează ce se întâmplă imediat înainte de acel comportament, ce anume declanșează reacția lui (ex. la ora de sport, pentru că profesorul este mai permissiv).
- *Cu cine este copilul atunci când se comportă indezirabil?* Pot fi prezente persoane care îl încurajează să se comporte astfel sau care îi acordă atenție (ex. când sunt de față musafiri, părintele nu îl disciplinează).
- *Unde apare comportamentul?* Vrem să aflăm dacă este legat de un anumit loc sau apare independent de un anumit mediu (ex. la școală, acasă, pe stradă etc.).

- *Când, unde și cu cine nu apare comportamentul sau apare mai puțin frecvent* (ex. acasă, seara, când este și tatăl prezent, pentru că este mai strict în aplicarea regulilor).
- *Ce se întâmplă imediat după?* Răspunsul la această întrebare ne poate oferi informații despre modalitatea în care copilul este încurajat să perpetueze comportamentul nedorit, prin consecințele acestuia, care îi sunt favorabile (ex. copilul este dat afară din clasă, ceea ce îi place, întrucât poate evita neplăcerea de a fi atent la ore).

În tabelul de mai jos sunt prezentate schematic întrebările-cheie amintite și câteva exemple de răspunsuri posibile. Tabelul poate fi folosit pentru observarea comportamentului problematic al copilului.

Exemplu: Dan se face că nu aude atunci când i se cere să facă ceva. Apoi, răspunde obraznic, spunând: „Nu vreau!”. Iată cum se poate completa tabelul în acest caz:

Când apare?	la orele de geografie și de sport; dimineața
Unde apare?	la școală, acasă
Cu cine apare?	cu profesorul de geografie și cu cel de biologie; cu mama
Când nu apare?	când persoanele menționate în rubrica anterioară nu sunt de față
Unde nu apare?	pe stradă, în pauze, acasă (când tatăl este prezent)
Cu cine nu apare?	cu tatăl, cu colegii și prietenii de joacă, cu ceilalți profesori, cu persoanele străine
Ce se întâmplă imediat după? (care sunt consecințele?)	este certat, mustrat, i se face morală; i se spune să iasă din clasă sau i se dă o notă mică; copiii din clasă râd

4. Alegerea metodei de disciplinare

Metodele de disciplinare pot fi alese în funcție de *natura problemei și a situației în care apare*. De exemplu, atunci când copilul ia o notă mică, deși a învățat suficient de mult, este mai potrivită încurajarea decât alte forme de disciplinare. De asemenea, părintele îl poate ajuta pe copil să învețe mai eficient. Dacă a luat o notă mică pentru că a uitat că are materia respectivă a doua zi, deși era materia preferată, părintele îl va lăsa doar să suporte consecințele naturale, neintervenind în nici un alt mod.

Dacă este suficientă metoda consecințelor naturale, atunci nu este necesar ca părintele să intervină prin altă metodă de disciplinare. Putem spune chiar că există o *ierarhie* a metodelor de disciplinare acestea fiind alese de către părinte în funcție de complexitatea problemei sau de rezultatul obținut anterior cu anumite metode. Există momente când acestea pot fi combinate.

5. Verbalizarea regulilor după care va aplica o anumită metodă de disciplinare

Copilul trebuie să știe de ce este penalizat, așa cum trebuie să afle pentru ce este laudat.

Prezentarea comportamentului dezirabil ca alternativă, împreună cu consecințele corespunzătoare acestuia. Alegerea este esențială pentru utilizarea eficientă a oricărei metode. Alternativele sunt propuse de către părinți, dar trebuie acceptată decizia copilului, fără a exercita presiuni pentru a obține răspunsul dorit din partea acestuia.

6. Aplicarea metodei de disciplinare

Este necesară *consecvența* părintelui în aplicarea metodei, pentru că astfel îi este transmis copilului mesajul că este vorba de un lucru important. De asemenea, este esențial ca *tonul* părintelui să sugereze respect față de copil.

Iată care sunt *secvențele* aplicării metodei de disciplinare:

- Exprimați-vă clar *așteptările* pe care le aveți ca părinte (ex. "E timpul să mergi la culcare. Închide televizorul, spală-te pe dinți și alege o carte de povești din care să citim").
- Dacă răspunde pozitiv la sugestia dumneavoastră, *răsplățiți-l* pe copil prin încurajare și laudă. Îi puteți spune: „Mă bucur că te-ai spălat deja pe dinți!", în timp ce vă manifestați afecțiunea prin gesturi.
- Dacă ignoră sau refuză să răspundă cererii dumneavoastră, atunci *reamintiți-i* ce are de făcut, precizând că este ultima oară când îi spuneți: „Îți mai spun ultima oară să te pregătești de culcare."
- Dacă nu răspunde nici la această avertizare, atunci aplicați metoda de *disciplinare* aleasă (ex. „Pentru că nu te-ai pregătit la timp pentru culcare, nu vom mai avea când să citim povești astăzi seară" - presupunând că acest lucru îi place copilului).

Este important să și faceți ceea ce i-ați spus, în cazul nostru să nu îi citiți povești în acea seară, chiar dacă insistă. Atunci copilul va înțelege că este mai bine să țină cont de ceea ce îi spuneți, pentru a nu pierde anumite privilegii și pentru ca atât el, cât și dumneavoastră să fiți mulțumiți. Ca atare, fiecare - atât părintele, cât și copilul - câștigă din faptul că regulile sunt respectate.

7. Oferirea unui model de către părinte

Când părintele urmărește schimbarea unui comportament nedorit al copilului este indicat să devină el însuși un model, fiind consecvent în manifestarea comportamentului dezirabil. Se spune că un copil face ceea ce vede la părinți, nu ceea ce i se cere să facă.

8. Evaluarea metodei de disciplinare

Evaluarea metodei presupune urmărirea:

- frecvenței
- duratei

- intensității
comportamentului

Acestea se compară cu valorile inițiale (din etapa observării comportamentului).

9. Încurajarea copilului în condițiile comportării adecvate

Dacă un comportament dezirabil este important pentru părinte (sau pentru profesor), copilul trebuie să știe acest lucru. El va înțelege care e comportamentul dezirabil, dacă este recompensat și încurajat atunci când obține rezultate în direcția dorită.

Trebuie să existe un echilibru între menționarea comportamentelor indezirabile și a celor dezirabile.

V. APLICAȚII



Preșcolari (3 - 6 ani)

IGIENA PROPRIE

Copilul nu știe sau nu vrea să aplice regulile de igienă proprie.

Reacții tipice

Copilului i se face morală, este învinovățit, pedepsit, este forțat să se spele.

Ce pot face părinții

Igiena proprie e un comportament esențial care se învață de la vârste mici. Pentru a dezvolta aceste comportamente, utilizați pașii descriși la capitolul III.2.A, „Când copilul învață un comportament”. Apoi este foarte important să îl mențineți folosind **recompensa** imediată atunci când copilul manifestă comportamentul, după care va trebui să recompensați comportamentul la intervale neregulate. Dacă vor apărea momente în care copilul nu va dori să se spele, părinții pot folosi **metoda consecințelor logice și naturale**. De exemplu, i se va spune că va putea face o activitate preferată, însă numai după ce se va spăla pe dinți.

Dacă nu vrea să facă baie, îi puteți spune că nu e acceptabil să poarte haine curate pe corpul murdar, și că depinde de el dacă vrea să se spele sau nu; de asemenea, îi puteți spune că îi respectați dreptul lui de a nu face baie, dar și dumneavoastră aveți dreptul să nu inhalați mirosul urât dacă nu se va spăla, iar în această situație va trebui să plecați din cameră.

Obiceiul de a se spăla nu se dezvoltă dacă părinții își asumă responsabilitatea pentru copil.

S-ar putea să existe momente în care copilul va veni la masă murdar pe mâini. Atunci utilizați **consecințele logice**. Spuneți copilului că dacă dorește să mănânce, să vină la masă cu mâinile curate. În cazul în care vine murdar, luați-i farfuria din față și spuneți-i: *„văd că nu ești încă pregătit pentru masă”*. Nu este cazul să spuneți mai mult.

Nu-i înapoiati farfuria decât atunci când este curat. În cazul în care comportamentul dorit nu va apărea, copilul va “sări” peste o masă. Asigurați-vă că nu va “ronțăi” alte preparate între cele două mese.

SITUAȚIA ÎN CARE COPILUL ÎNTÂRZIE LA MASĂ

În unele familii se obișnuiește să se ia masa împreună, la anumite ore stabilite. Copilul întârzie frecvent la masă, ceea ce creează o atmosferă neplăcută înainte de fiecare masă.

Reacții tipice

Copilul este chemat de nenumărate ori la masă, i se reîncălzește mâncarea, este servit după ce au terminat ceilalți, este criticat („Niciodată nu vii când te chem. M-am săturat să te tot strig la masă!”).

Ce pot face părinții

Vă sfătuim să permiteți copilului să aleagă dacă va servi sau nu masa. Specificați că masa se va servi la o anumită oră și că îl veți chema o singură dată, iar el va decide dacă va veni sau nu. Atunci când masa este aproape gata, anunțați-l înainte cu câteva minute că se va servi în curând. Dacă va veni în timp ce ceilalți mănâncă, va putea mânca și el, dar va suporta **consecințele naturale** - mâncarea rece. Dacă va ajunge mai târziu, va răbda foame până la următoarea masă - **consecință logică**.

Dacă este un obicei în familie să se mănânce la ore fixe, atunci este important ca fiecare membru al familiei să vină la timp. Astfel i se oferă copilului un **model**. La vârste mai mari, copilul poate alege să mănânce singur atunci când vrea.

SITUAȚIA ÎN CARE COPILUL REFUZĂ SĂ MÂNÂNCE ANUMITE FELURI DE MÂNCARE

Copilul refuză anumite feluri de mâncare - este mai „mofturos”.

Reacții tipice

Copilului i se cere să mănânce câte puțin din toate preparatele, se pregătesc feluri de mâncare în funcție de dorințele copiilor, se folosește desertul ca recompensă.

Ce pot face părinții

Vă recomandăm să pregătiți mâncarea și să o așezați pe masă, fără a-i pune copilului în farfurie. Lăsați copilul să decidă dacă va mânca sau nu. Va putea mânca orice va dori atâta timp cât nu va lua și porțiile celorlalți membri ai familiei. Explicați copilului că nu va mai fi servit nici un fel de mâncare până la următoarea masă - **consecințele logice și naturale**.

Alimentația nu trebuie să devină un subiect de ceartă. Forțând copilul să mănânce anumite feluri de mâncare, nu faceți altceva decât să accentuați repulsia acestuia față de mâncare. Adulții decid ușor să nu mănânce anumite feluri de mâncare; deci, bazându-ne pe principiul respectului reciproc, ne vom aștepta ca și un copil să aleagă să nu mănânce din toate felurile de mâncare. Preparând mâncarea după preferințele copilului, îl veți face să simtă că este tratat cu mai multă considerație. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să țineți cont de preferințele lui, însă vor fi luate în calcul preferințele tuturor membrilor familiei, pe rând.

ÎNDATORIRILE CASNICE

Părintele îi cere copilului să îl ajute la treburile casnice.

Reacții tipice

Părintele îl pedepsește pe copil (ex. îi spune că nu îl lasă să se joace), îl amenință (ex. „Dacă nu faci curățenie, nu mai mergem în vizită la prietenul tău”), găsește motive pentru care nu ar trebui să facă lucrul respectiv (ex. „Acum e bolnav”, „E prea mic”, „Are vreme să învețe”), face curățenie în locul copilului („Tot eu trebuie să fac”, „Dacă nu aș fi eu, ce v-ați face?”).

Ce pot face părinții

Așezarea mesei, spălatul vaselor, ducerea gunoierului reprezintă pentru copil oportunități de a contribui la bunăstarea familiei. Împărțirea responsabilităților între membrii familiei se va face în cadrul unei reuniuni de familie. Dacă unul dintre copii trebuie să pregătească masa, iar acesta nu și-a făcut datoria, nimeni nu va mânca înainte ca el să așeze masa. Exprimați această intenție foarte clar: „se va mânca doar atunci când va fi pusă masa” - **consecința naturală**. Faptul că și copilul contribuie la treburile casnice îi dă un sentiment de valoare, de importanță.

Dacă întrebați care dintre copii nu și-a făcut datoria, acest lucru va duce la crearea unei competiții între copii, ceea ce implică faptul că cineva e „rău”.

De când este mic, copilul învață că poate contribui la bunul mers al lucrurilor prin faptul că părintele îi dă anumite responsabilități în conformitate cu vârsta (ex. „Azi e sâmbătă și facem curățenie. Mama aspiră în cameră, după ce tu aduni jucăriile în coșuleț”).

Familia nu poate funcționa bine decât dacă contribuie toți membrii cu câte ceva. Ca și părinte, e important să respectați dreptul copilului de a nu-și duce la îndeplinire îndatorirea, dar totodată și dumneavoastră aveți dreptul să mâncați singur în altă parte, dacă masa nu a fost pusă.

Fiecare membru al familiei trebuie să aibă o responsabilitate. Părinții sunt pentru copil un **model**, pe care îl va prelua mai târziu.

ACCESE DE FURIE (engl. temper tantrum)

Părintele și copilul intră în magazin. Copilul vede o jucărie care îi place și îi cere părintelui să i-o cumpere. Părintele refuză, întrucât îi cumpărase jucării și are de făcut alte cumpărături, care au prioritate. Atunci copilul începe să strige cât poate de tare că vrea jucăria și plânge, atrăgând atenția celor din magazin.

Reacții tipice

Părintele ridică tonul, strigă la copil să înceteze; îi dă o palmă; îl amenință: „Dacă mai strigi, îți arăt eu acasă!"; îl ironizează sau îl umilește: „Plângi mai tare și o să rădă lumea de tine!"; îi promite că îi va cumpăra altă dată jucăria (iar copilul știe deja că părintele nu va face asta, ci vrea doar să îl liniștească).

Ce pot face părinții

Când copilul dumneavoastră are un acces de furie, îi este imposibil să mai gândească. Prin urmare, va reacționa negativ la orice îi veți spune. Amintiți-vă că el încearcă să își exprime independența sau să își exprime sentimente frustrare în aceste momente.

Încercați să redirecționați atenția copilului spre o altă activitate, care îi face plăcere. Acest lucru funcționează mai ales cu copiii mici. La vârste mai mari de 4-5 ani, puteți utiliza **consecințe logice și naturale**: spuneți-i să înceteze să plângă, pentru că altfel va trebui să iasă afară din magazin, până se liniștește. Exprimați acest lucru pe un ton liniștit și explicați-i motivul pentru care nu puteți să îi cumpărați jucăria.

În cazul în care copilul continuă, ieșiți din magazin. Nu poate avea loc excluderea, deoarece copilul nu poate fi lăsat singur și nici nu ar fi eficient, fiind foarte mulți stimuli pe stradă (mașini, vitrine, oameni care ar putea fi „spectatorii” unei noi izbucniri a copilului). După ce se liniștește, întrebați-l pe copil dacă este pregătit să intre

înapoi în magazin sau dorește să mai stea afară. Dacă nu a fost dorința copilului să vă însoțească la cumpărături, atunci ne putem aștepta să își dorească sau să accepte ușor varianta de a se întoarce acasă. În acest caz puteți spune că trebuie să faceți toate cumpărăturile, dar numai după ce se liniștește.

REAȚII AGRESIVE LA COPII

Copilul îl lovește pe prietenul lui de joacă, pentru a-i arăta că este „puternic” și că el este „șeful”.

Reacții tipice

Părintele îl desparte de prietenul său și îl bate; îl amenință că, dacă îl prinde că se mai bate nu îl mai lasă la joacă, în curte, toată săptămâna; îl pedepsește, nelăsându-l deloc în curte timp de trei zile; îi spune „să fie cuminte”, după care îl ignoră.

Ce pot face părinții

În primul rând, opriți comportamentul agresiv al copilului. De exemplu, îi puteți spune „Radu, haide puțin, te rog!”, în timp ce îl conduceți ușor, luându-l de braț. Dacă se opune, atunci îi puteți spune mai ferm: „Oprește-te! Haidel!”. Apoi, copilul va sta singur câteva minute - **excluderea** și pentru aceasta spuneți-i: „Acum liniștește-te câteva minute. După aceea discutăm și îți vei putea continua jocul.” După această perioadă, explicați-i că, bătându-l pe celălalt copil, l-a rănit și că trebuie să își ceară iertare, pentru ca să nu se supere pe el și să poată continua să se joace împreună. În cazul în care copilul vrea să se justifice, ascultați-l și permiteți-i să își exprime sentimentele negative. Dacă vă va spune ceva prin care face referire la nevoia de a se simți puternic, îi puteți sugera că se poate simți puternic și atunci când reușește să facă ceva bine (ex. dacă îl ajută pe prietenul lui să învețe ceva nou).

Dacă nu se liniștește și nu vrea să îi ceară iertare prietenului său, atunci va trebui să se joace singur, acasă - **consecințele logice**.

Nu trebuie intervenit în orice astfel de situație. Uneori putem permite să suporte **consecințele naturale**, dacă acest lucru nu este dăunător pentru nici unul din cei implicați. Dacă copiii se lovesc ușor, și dacă acest lucru nu se amplifică, poate fi lăsat să simtă reversul comportamentului său, fără ca părintele să intervină. Totuși, într-un moment în care povestesc împreună despre diferite lucruri i se poate aminti copilului despre incident și se pot discuta alternative ale comportamentului pe care l-a adoptat cu acea ocazie.

În cazul în care este vorba despre o agresivitate verbală (ex. înjurături, porecle etc.), părintele va interveni în același fel ca și în cazul celei fizice.

Dacă părintele însuși folosește agresiunea verbală sau fizică, nu se poate aștepta de la copil să o poată controla, iar metodele amintite nu au șanse de reușită. Este important **modelul** oferit de către părinte.

Când aceste probleme apar frecvent este importantă analiza motivului, a contextului și a consecințelor comportamentului (vezi capitolul „Pași în aplicarea disciplinării”).

Școlari mici (6 - 10 ani)

RUTINELE DE DIMINEAȚĂ

Rutinele de dimineață: *trezirea, îmbrăcarea, servirea micului dejun, plecarea spre școală.*

Reacții tipice

Asumarea responsabilității pentru rutinele de dimineață ale copilului - acesta este strigat de nenumărate ori, este îmbrăcat, i se reamintește tot timpul ce are de făcut, este forțat să mănânce, este împins spre ușă.

Ce pot face părinții

Dacă până acum copilul nu a fost obișnuit cu aceste rutine, atunci se va începe cu însușirea lor. Va trebui să **învețe** treptat rutinele, oferindu-i-se un **model** de către părinți sau alți membri ai familiei.

Oferiți copilului un ceas cu alarmă și arătați-i cum funcționează. Spuneți-i că așteptați să-și asume responsabilitatea pentru rutinele de dimineață. Micul dejun va fi pregătit, dar copilul va decide dacă va mânca sau nu - **consecințele logice și naturale**. Dacă va întârzia la școală, va suporta consecințele impuse de învățătoare. Dacă va pierde autobuzul, va merge la școală pe jos sau îl va aștepta pe următorul. Nu e nevoie să-l duceți cu mașina.

S-ar putea să vi se pară ciudat și să considerați că acestea sunt niște metode absurde. Încercați totuși. După un timp veți observa și beneficiile.

În cazul în care copilului îi place să servească micul dejun și dorește să mănânce, este indicat să i se pretindă realizarea tuturor celorlalte activități (rutine) înainte de a veni la masă. Dacă copilul trage de timp și nu-și respectă „angajamentele”, în dimineața cu pricina nu va mai lua micul dejun, pentru a nu întârzia la școală.

Permiteți-i copilului să rămână acasă doar în condiții bine stabilite, cum ar fi atunci când este bolnav. În acest caz copilul

trebuie să aibă un program strict: să stea în pat, să nu meargă la joacă. S-ar putea să-și dorească deseori să rămână acasă fără a avea motive prea serioase, născocind dureri acute, adevăratul motiv fiind, poate, dorința de a se juca. În aceste condiții este nevoie să stabiliți clar limitele pentru a înlătura comportamentul.

În cazul în care vă veți asuma dumneavoastră responsabilitatea pentru rutinele de dimineață, copilul nu va învăța să-și asume responsabilitatea pentru îndeplinirea lor și va aștepta mereu să fie ajutat de ceilalți. Nu toți copiii pretind un mic dejun copios așa că lăsați-i pe ei să învețe singuri ce e bine pentru ei. Pe de altă parte, copiii se vor plictisi repede să stea acasă "bolnavi" și "singuri".

UITAREA

Copilul își uită diferite obiecte acasă (ex. mâncarea, penarul, caietul, manualul etc.).

Reacții tipice

Copilul este amenințat (ex. „Dacă se mai întâmplă să îți uiți pachetul cu mâncare acasă, nu îți mai pun de mâncare!”), părintele merge la școală și îi duce obiectele pe care și le-a uitat, găsindu-i scuze, îl întreabă de fiecare dată dacă și-a pus toate lucrurile, i le pune el în locul copilului.

Ce pot face părinții

Părintele poate folosi preventiv „semne” prin care copilul să își amintească să facă anumite lucruri. De exemplu, poate lipi bilețele în locuri unde știe că se va uita copilul (pe oglindă în baie, pe birou, pe frigider, pe ghiozdan), unde să scrie lucrurile pe care copilul trebuie să le ia la școală - **îndrumare**. De multe ori, copilul uită să își ia lucrurile pentru școală deoarece este prea grăbit sau încă nu „s-a trezit bine”. Părintele îl poate ajuta pe copil să se obișnuiască să își facă ghiozdanul cu o seară înainte.

Înainte de a aplica orice metodă trebuie să vedem cine este afectat de uitarea copilului. Dacă copilul uită lucruri care nu vă

afectează pe dumneavoastră, nu interveniți. Lăsați-l să suporte singur consecințele. De exemplu, poate uita frecvent să-și ia pachetul cu mâncare pentru școală. În acest caz, consecința va apărea la școală: îi va fi foame - **consecința naturală**.

E mai bine ca părinții să nu intervină în toate situațiile în care copilul se comportă inadecvat. Acest lucru e posibil dacă veți face distincția între problemele care vă privesc pe dumneavoastră și cele care îl privesc numai pe copil. Procedând astfel, copilul va învăța singur din deciziile pe care le are de luat, își va asuma responsabilitatea pentru faptele lui și va fi mai independent. Dacă părinții îi reamintesc în mod constant ce ar trebui să facă, va înceta să caute singur soluții la problemele cu care se confruntă.

COPILUL NU ÎȘI FACE TEMELE

Copilul merge frecvent la școală cu temele nefăcute. Dacă părintele îl întreabă pe copil ce teme are pentru a doua zi, acesta îi ascunde adevărul.

Reacții tipice

Părintele îl pedepsește pe copil: nu îl mai lasă să se uite la televizor timp de o săptămână sau îl obligă să facă 10 exerciții suplimentare la matematică; îl bate pentru că i-a ascuns adevărul și pentru ca „să învețe să fie responsabil”; îi ignoră comportamentul (spunându-și „bine că nu e ceva mai rău”), încercând să îl scuize și în fața profesorilor; îl umilește în fața altora - a colegilor, a prietenilor sau a musafirilor, spunând că a făcut ceva foarte grav și să „nu mai discute cu el”.

Ce pot face părinții

Obiceiul de a-și face temele se învață în primii ani de școală. Părinții au rolul de a-i asista pe copii să își însușească această deprindere. La început, până copilul se obișnuiește, este important ca părintele sau o altă persoană apropiată să facă temele împreună cu el. Pentru fiecare sarcină realizată, copilul trebuie **încurajat**, indiferent

de performanța obținută. Ajutorul acordat trebuie retras treptat și se va interveni doar din când în când, sau atunci când copilul îl solicită pe părinte.

Pentru a-i crea copilului o atitudine pozitivă față de realizarea temelor, părintele trebuie să-i ofere un **model** legat de efectuarea acestui tip de sarcină (ex. „Și mama merge la serviciu și trebuie să muncească apoi acasă pentru a pregăti mâncarea. La fel, tu trebuie să mergi la școală și să îți faci temele.”). Evitați folosirea temelor ca pedeapsă pentru un comportament inadecvat. De exemplu, dacă îi dați copilului să facă o pagină de bastonașe pentru că a luat o notă mică, acesta va simți repulsie față de acea materie, la care trebuie să facă bastonașe.

Locul în care învață copilul trebuie să fie aranjat în așa fel încât să îi comunice copilului că acela este locul pentru teme: să fie cărți în jur, să nu fie în preajma biroului jucării, televizor, aparat de radio sau alte lucruri care i-ar putea distra atenția - **controlul mediului**.

Înainte de a investiga metodele folosite, trebuie să verificați care este motivul pentru care copilul nu își face temele (vezi capitolul „Pași în aplicarea disciplinării”). De asemenea, ascultați copilul dacă vrea să vă spună ceva. Poate că trece printr-o perioadă în care are nevoie de mai multă încurajare și de **recompense**. Această metodă se recomandă mai ales atunci când nu își face temele din cauză că este prea greu, este descurajat, este suprasolicitat etc.

Dacă nu este un comportament care se repetă foarte des sau de prea mult timp, iar copilul este afectat când este „prins” cu tema nefăcută, atunci puteți să nu interveniți, întrucât este suficient ceea ce se întâmplă la școală - **consecințe logice și naturale**.

„Dacă însă se repetă de mult timp, acest lucru este deja o dovadă că nu este suficientă „jena” pe care o simte în fața colegilor și a profesorilor. Atunci părintele va interveni. Părintele va întreba inițial copilul ce ar putea face ca să repare greșeala. De pildă, **consecința logică** ar putea fi aceea că va trebui să își recupereze temele nefăcute (fără ca acest lucru să fie o pedeapsă). Nu este indicat să îl determinați să lucreze suplimentar în acest context, pentru că va asocia învățatul cu pedeapsa, ceea ce nu este de dorit.

VORBEȘTE OBRAZNIC CU PĂRINTELE

Atunci când părintele îi spune copilului să facă ceva (de ex. să facă ordine în cameră), copilul refuză, spunându-i: „Nu vreau! Fac ce vreau! Lasă-mă-n pace! Nu mă mai bate la cap atâta!”

Reacții tipice

Părintele strigă: „Ba vei face, pentru că îți spune eu! Și te rog că nu vorbești obraznic cu mine!”; îi dă o palmă spunându-i: „Să nu te mai aud că vorbești așa! Treci și fă ce ți-am spus!”; îl ignoră, repetând cererea peste câteva ore, după care va face el ordine în locul copilului.

Ce pot face părinții

Copilul învață să comunice într-un anumit mod prin interacțiunea cu părinții și cu alte persoane care contribuie la educarea lui - **modelare**. Este important ca părintele să folosească tehnicile de comunicare eficientă (ex. **ascultarea reflexivă**, **comunicarea mesajului și explorarea alternativelor**). Dacă apar probleme în comunicarea cu copilul, părintele trebuie să definească precis comportamentul care îl deranjează, fără a folosi etichetări. Cuvintele inadecvate folosite de copil pot fi doar imitarea a ceea ce a auzit pe alții spunând, pot fi exprimarea emoțiilor față de un aspect sensibil pentru el sau o formă de răzbunare față de părinte. De exemplu, se întâmplă ca atunci când părintele îl întreabă dacă și-a făcut temele, acesta să răspundă: „Nu-i treaba ta”, pentru că vrea să evite să fie certat. Pentru a rezolva problemele de comunicare, părintele va formula **mesajele la persoana I**, evitând blamarea copilului. De exemplu, dacă un copil spune „Nu-i treaba ta!”, părintele îi poate răspunde: „Mă deranjează când îmi răspunzi așa, pentru că nu știu dacă eu te-am supărat cu ceva.”

Părintele îl poate **recompensa** pe copil atunci când vorbește frumos. Atunci când vorbește obraznic, părintele poate folosi **extincția**, încercând să nu îl critice, ci să îi răspundă utilizând principiile de comunicare eficientă.

Preadolescenți și adolescenți (10-18 ani)

COAFURA SAU HAINELE

Reacții tipice

Părintele alege hainele în locul copilului, îi spune cum să-și facă părul, îi face morală, îl obligă să poarte anumite haine care sunt pe placul lui, îl critică („te-ai îmbrăcat ca și un vagabond”), ceea ce îl face pe copil să se simtă nerespectat.

Ce pot face părinții

Înainte de a începe să aplicați o anumită tehnică, gândiți-vă pentru câteva secunde la modul în care se îmbracă adolescenții acum, la modul în care s-au îmbrăcat pe vremea părinților dumneavoastră și pe vremea bunicilor dumneavoastră. Veți observa că fiecare generație are un stil aparte de îmbrăcăminte sau de coafură; faptul că stilurile de îmbrăcare sunt diferite nu este ceva rău. Este doar altfel decât ați fost dumneavoastră obișnuiți.

Încă de când este mic, îl puteți învăța pe copil modul în care se asortează hainele și cum ne îmbrăcăm în diferite anotimpuri: „acum este iarnă și e frig afară, așa că ne vom lua fâșul, mănușile și căciula; îți amintești că atunci când a fost cald am purtat tricou și pantaloni scurți. Acum este mai frig și de aceea ne îmbrăcăm mai gros”), cum ne îmbrăcăm când mergem la pădure („acum ne îmbrăcăm sport ca să putem fugi, să ne jucăm cu mingea, să ne cățărăm în copaci”) sau la cineva în vizită. Îi puteți arăta copilului când mergeți afară sau când vizionați filme și desene animate cum se îmbracă alte persoane în funcție de situație - **modelarea**. Dacă sunteți preocupat de modul în care se îmbracă copilul dumneavoastră, puteți merge împreună la cumpărături și îi puteți indica diferite tipuri de haine din care să aleagă. Atunci când găsiți momentul potrivit, discutați despre tipurile de haine care se potrivesc anumitor situații sau despre combinațiile de culori care sunt cele mai potrivite. Dacă totuși copilul insistă în a purta haine care nu sunt potrivite anumitor situații (ex. haine prea subțiri în sezonul de iarnă), nu vă certați! Lăsați-l să se îmbrace așa.

Prietenii lui vor observa și îi vor atrage atenția. Dacă hainele sunt prea subțiri, el se va confrunta cu **consecința naturală** - îi va fi frig; excepție fac cazurile în care și-ar pune în pericol sănătatea.

Totuși, părinții pot să aleagă uneori hainele copiilor. Dacă e vorba de o ieșire în public cu toți membrii familiei, îi puteți spune copilului ce fel de haine trebuie să poarte (ex. sport, elegante, obișnuite). Dacă refuză să se îmbrace așa, puteți vorbi cu o persoană care să stea cu el până la întoarcerea dumneavoastră. Spuneți copilului care sunt alternativele și lăsați-l pe el să aleagă ce dorește - **consecința logică**.

Fiecare generație are stilul său specific, stil care se reflectă în modul în care oamenii se îmbracă, se coafează, vorbesc sau își petrec timpul liber. Dacă îi veți da copilului posibilitatea să se îmbrace cu ce îi place, va simți că îi respectați alegerile și îl acceptați așa cum este el, cu gusturile pe care le are.

ADMINISTRAREA BANILOR

Reacții tipice

Atunci când copiii primesc bani de buzunar de la părinți se întâmplă de multe ori să-i cheltuiască pe toți dintr-o dată. Când cer a doua oară bani, părinții le spun că nu vor mai primi niciodată bani, deoarece nu știu cum să aibă grijă de ei. Astfel se poate ajunge la discuții interminabile și la certuri între părinți și copii.

Ce pot face părinții

Administrarea banilor este un obicei pe care copilul ar trebui să-l învețe încă de mic. Doar când știi să administrezi lucrurile mici poți să le administrezi și pe cele mai importante. Prin urmare, dați-le bani de buzunar și spuneți-le că acești bani trebuie să le ajungă timp de o săptămână. Dacă îi termină mai devreme lăsați-l să simtă senzația de disconfort - **consecința naturală** - cauzată de lipsa banilor. Astfel, data viitoare va învăța să fie mai atent în ceea ce privește cheltuirea banilor. Învățați copilul prin **modelare** faptul că există momente când nu putem cumpăra ceea ce ne dorim (ex. "Acum mi-ar plăcea să îmi

cumpăr o haină nouă, dar avem nevoie de bani să plătim cheltuielile, telefonul și să ne luăm de mâncare; am să economisesc în fiecare lună câte puțin": "Trebuie să economisim uneori bani dacă dorim să ne luăm ceva"). Ajutați copilul să-și facă propriul plan dacă dorește să-și cumpere ceva - **îndrumare**. Discutați împreună - **explorarea alternativelor** - și negociați cum ar putea copilul să facă rost de bani - **contract comportamental**. De exemplu, copilul se poate angaja să spele o dată pe săptămână mașina, iar dumneavoastră îi veți da în schimb o sumă de bani pe care o negociați. **Încurajați** copilul ori de câte ori a reușit să-și administreze banii.

CONSUMUL DE ȚIGĂRI, ALCOOL ȘI ALTE DROGURI

Reacții tipice

La această vârstă, copiii sunt predispuși spre consumul de țigări, alcool sau alte substanțe nocive. De obicei părinții îi critică, le fac morală, îi amenință, îi pedepsesc sau pretind că nu observă că ar fi vreo problemă.

Ce pot face părinții

Obiceiurile sănătoase se învață încă de când copiii sunt mici. În acest sens, părinții și cei din anturajul adolescentului sunt un **model** pentru felul în care ei se vor comporta în viitor. Dacă unul din părinți fumează și le spune copiilor că țigara dăunează, le va fi dificil să înțeleagă de ce li se spune că nu e bine să fumeze, pentru că el ca părinte continuă să fumeze. Copiii vor prelua în comportamentul lor ceea ce fac părinții și nu ceea ce spun ei. De aceea e foarte important să existe o congruență între comportamentul părintelui și îndrumarea lui. Copiii au nevoie să înțeleagă de ce nu e bine să fumezi sau să consumi alcool. Dacă li se țin "prelegeri" de genul "Să nu cumva să te prind că fumezi" și sunt criticați, ei vor înceta să-i mai asculte pe părinți și să le vorbească deschis, din teama de a nu fi certați. O alternativă ar fi **comunicarea** cu copilul, în care să se țină cont de modalitățile de transmitere a mesajului și de principiile de ascultare reflexivă.

De multe ori consumul de substanțe nocive apare deoarece copiii nu știu cum să rezolve o anumită problemă. Prin urmare, sarcina părinților ar fi să identifice situațiile în care consumul de substanțe apare ca modalitate de a face față unei probleme și să îi învețe pe copii modalități adecvate de a le rezolva prin **explorarea alternativelor**.

În cazul în care copilul vrea să se lase de fumat, părintele îi poate sugera să comunice această decizie câtorva persoane apropiate din anturajul lui. Se poate semna și un **contract comportamental** în care să fie prevăzute și **recompensele** de care va beneficia în perioada de abținere. Se stabilește împreună cu copilul modul concret în care vrea să-și pună în aplicare intenția: data de la care se va lăsa de fumat, dacă se va lăsa brusc sau treptat, ce va face în situațiile în care va simți nevoia să fumeze, în cazul în care cineva va încerca să îl convingă să fumeze sau atunci când se va afla într-un anturaj de fumători etc.

În cazul în care copilul nu vrea să se lase de fumat, iar părinții nu sunt de acord cu această alegere, este foarte utilă stabilirea unui **contract comportamental** bazat pe anumite reguli, cum ar fi: "Nu ai voie să fumezi decât pe balcon", "Vei primi lunar suma de ... lei care trebuie să fie suficientă pentru cumpărăturile pe care vrei să le faci, chiar dacă îți cumperi și țigări."

REBELIUNEA

Reacții tipice

La această vârstă, copiii au momente în care fac opusul a ceea ce li se cere. De exemplu, părintele îi spune copilului că nu are ce căuta la petrecere sau să nu întârzie la ore. În aceste situații părinții tind să ridice tonul, încercând să își impună punctul lor de vedere, să amenințe sau să rămână pasivi, neștiind cum să reacționeze.

Ce pot face părinții

Deoarece astfel de situații pot fi specifice adolescenței, uneori părintele trebuie să ignore acest comportament - **extincția** - și în

același timp să îl **recompenseze** când folosește modalități potrivite de a-și exprima nemulțumirea.

Chiar dacă adolescentul este furios, e important ca părintele să îi răspundă calm, dar ferm, respectând principiile de **comunicare**, adică folosind mesajele la persoana întâi, ascultarea reflexivă și explorarea alternativelor posibile.

În cazul în care copilul face în mod constant opusul a ceea ce i se cere, părintele poate stabili un **contract comportamental** cu acesta, în care să fie prevăzut comportamentul specific dorit de către părinți și ce oferă ei în schimb.

Studiile arată că adolescenții au mai puține reacții de răzvrătire dacă acasă le este respectată intimitatea. Aceasta presupune ca părinții să evite să intre în camera copiilor fără acordul lor, să-i lase singuri atunci când vorbesc la telefon, să evite să le pună întrebări atunci când refuză să răspundă. Astfel copiii se vor simți în siguranță, vor avea încredere în ei și în dumneavoastră. Prin urmare, ei nu vor avea de ce să mai lupte pentru a-și câștiga independența, întrucât le este acordată.

VI. SUGESTII PENTRU PĂRINȚI EXTENUAȚI



Probabil că vor fi zile în care:

- veți fi obosit(ă) înainte de ora 11.00 dimineața
- veți simți că nu mai știți ce să faceți pentru copilul dumneavoastră
- veți fi prea supărat(ă) sau obosit(ă) ca să mai puteți gândi limpede.

Este bine să vă reamintiți aceste lucruri, pentru că vor fi momente în care veți avea tendința să cereți prea mult de la dumneavoastră, fără ca acest lucru să aibă vreun efect pozitiv asupra educației copilului. De aceea vă recomandăm următoarele sugestii:

1. Protejați-vă pe dumneavoastră

- Evitați să fiți un părinte prea „bun”, protejând copiii de consecințele acțiunilor lor. Lăsați-i să-și asume responsabilitatea pentru greșelile lor.
- Refuzați să vă mai preocupe ce gândesc alți oameni. Ceilalți vă vor da multe sfaturi, uneori contradictorii. De aceea, dacă ați decis să adoptați o strategie, utilizați-o până când veți vedea primele „roade”, ca să decideți dacă o mențineți sau nu.
- Evitați să vă angrenați în „lupta pentru putere”. Copilul tinde să treacă de limitele stabilite de părinți, încercând să fie ei cei care controlează situația. Dacă faceți și dumneavoastră același lucru, cel mai probabil rezultat va fi faptul că unul va fi „câștigător”, iar celălalt va „pierde”. Strategia alternativă este să îl ajutați să câștige, în același timp menținându-vă pe poziție.
- Acordați-vă timp pentru a vă relaxa sau a face unele lucruri doar pentru dumneavoastră.
- Acceptați că nu sunteți un părinte perfect. Dacă sesizați că ați greșit, puteți învăța din acea experiență.
- Încurajați responsabilitatea și independența copiilor.

2. Protejați copilul

- Fiți deopotrivă fermi și prietenoși. Tonul vocii indică dorința de a fi prietenos, în vreme ce atitudinea față de acțiunea potrivită indică fermitatea.

- Dacă este nevoie, spuneți copilului „iartă-mă”. Este în primul rând un model pe care îl oferiți și îi va fi mai ușor să îl imite. Pe de altă parte, atitudinea față de propriile greșeli îi vor da aceeași libertate de a dori să învețe din experiențele nereușite.
- Folosiți un ton și un limbaj al respectului. Spuneți „mulțumesc”, „te rog” etc., ori de câte ori aveți ocazia.
- Înlocuiți formulările care conțin cuvântul „nu” cu cele care sugerează copilului ce trebuie să facă. Prin aceasta nu urmărim să eliminăm din vocabular acest cuvânt, ci mai degrabă să îl folosim atunci când dorim să aibă un impact cât mai mare. Câteva alternative ar fi, de pildă: „Stop, arde!”, amintiți partea pozitivă a cererii - „Sigur că poți ieși în curte, la joacă, după ce termini de mâncat”; „Uite, te poți juca acum cu mașinuțele tale, fratele tău vrea să se joace cu ale lui”, „Poți sări pe saltea, dar dă-mi voie să o pun în mijlocul camerei, ca să nu te lovești de marginea patului”.
- Învățați copilul să ia în considerare părerile și nevoile celorlalți. Acest lucru îi va fi util atunci când va fi împreună cu alți copii și dumneavoastră nu veți fi de față.
- Respectați nevoia copilului de intimitate. Dacă, de exemplu, copilul pleacă din cameră pentru că se simte incomfortabil, lăsați-l singur o perioadă.

Ce să faceți când nu mai știți ce să faceți?

Deseori, părintele se confruntă cu sentimente de *mânie*. Copilul forțează limitele pe care părintele le-a stabilit sau reacționează la modul în care este disciplinat. În ambele situații este dificil pentru părinte să acționeze cu calm, ținând cont de nevoile copilului.

În același timp, copilul se simte mânios atunci când este disciplinat sau când nu se ține cont de dorințele lui.

Aproape că ne putem întreba, dacă atât părintele cât și copilul sunt mânioși, cui trebuie să i se acorde prioritate? De obicei, părintele reacționează spontan la situațiile care apar, întrucât copiii trebuie să asculte, să se supună. Există mai multe argumente împotriva unei astfel de atitudini, dar ne gândim mai ales la unul.

Acesta se referă la vârsta copilului. Cu cât este mai mic, cu atât are mai puține resurse, cunoștințe și deprinderi în ceea ce privește controlul emoțiilor. Părintele, care oferă un model prin comportamentul său, este cel care se poate mobiliza cel mai bine (fără să pretindem că îi este și ușor să facă asta) pentru a disciplina copilul. Aceasta îi oferă copilului siguranță și încredere în părinte, având în același timp un model care îi permite să învețe în timp să reacționeze în același mod.

Mânia poate să fie însoțită de următoarele reacții:

- *Dezamăgire* - datorită faptului că ceea ce se întâmplă este contrar așteptărilor persoanei
- *Iritare* - neliniște, nemulțumire datorită discrepanței dintre așteptările persoanei și realitate
- *Frustrare* - sentiment de neîmplinire care apare datorită pierderii unui lucru râvnit de către persoană
- *Stres* - un sentiment puternic de neliniște datorită discrepanței dintre realitate și așteptări
- *Furie „oarbă”* - persoana pierde controlul asupra emoțiilor și comportamentului.

Mânia apare la orice persoană. Există trei modalități de *exprimare* a mâniei:

- *interiorizarea mâniei* (aparent, persoana își păstrează calmul, nu se enervează, dar se manifestă în interior, fie la nivelul gândurilor - ex. se gândește foarte mult la ceea ce s-a întâmplat, fie la nivel fiziologic - ex. îl doare capul, are insomnii, îl doare stomacul, coloana, are alergii, senzații de greață etc.)
- *exteriorizarea mâniei* - presupune transformarea emoției într-o acțiune, de obicei distructivă, față de alte persoane sau obiecte din jur (ex. sparge farfuria, trănțește ușa, înjură, strigă la copil etc.)
- *exprimarea adecvată a mâniei* - se referă la controlul comportamentului și la exprimarea emoțiilor într-un mod care să nu fie distructiv. De exemplu, dacă părintele este mânios pe copil și simte că la următoarea „ieșire” a acestuia i-ar da o

palma, îi poate spune copilului care sunt așteptările lui, după modelul prezentat în capitolul despre comunicare.

Vom aborda sentimentul de mânie din perspectiva copilului, respectiv, din cea a părintelui.

Când sunteți mânios

- Recunoașteți că sunteți mânios. Nimeni nu spune că nu este bine ca părintele să fie mânios. Problema constă în modul în care sunt *exprimate* aceste sentimente de mânie.
- Găsiți o modalitate proprie prin care să vă calmați, înainte de a reacționa față de copil. De exemplu, puteți amâna exprimarea mâniei până când sunteți singur, când copilul nu este de față. Vorbiți cu dumneavoastră, spunându-vă, de pildă: „Acum poate tind să amplific prea mult lucrurile. S-ar putea să nu fie așa de grav, o să mă mai gândesc încă o dată”; „Dacă reacționez acum, stric totul. Întâi vreau să mă calmez: 10, 9, 8, 7...”
- Folosiți umorul. Uneori e bine să nu luăm totul în serios. Prin umor - dar nu ne referim aici la sarcasm sau la ironii îndreptate asupra copilului - puteți să detensionați situația. Dacă însă este folosit prea des, umorul încurajează pe toți cei implicați la o modalitate imatură de rezolvare a problemelor sau la evitarea acestora.
- Dacă simțiți că nu vă puteți stăpâni mânia și ea devine distructivă pentru dumneavoastră sau pentru copil este indicat să căutați asistență de specialitate (la consilieri, psihologi, psihoterapeuți).

Pentru a preveni mânia la copil

- Evitați să îl „provocați” pe copil și oferiți-i explicații legate de motivul pentru care îl disciplinați. Este mai ușor să preveniți reacțiile de mânie - uneori justificate - ale copilului, decât să le faceți față când apar.
- Utilizați disciplina pozitivă, spunând copilului ce să facă, nu doar ce nu ar trebui să facă și încurajându-l atunci când reușește.

- Alegeți cuvintele și tonul care transmit copilului respect.
- Fiți un model în ceea ce privește stăpânirea sentimentelor de mânie și exprimarea lor adecvată, fără a-l răni sau a-l umili pe copil.
- Dacă sunteți mânios, nu îi dați copilului detalii legate de modul în care vă simțiți. Poate că nu este suficient de pregătit să le „prelucreze”. Îi este mult mai util să vadă modul în care faceți față dumneavoastră acestor sentimente - întrucât probabil sesizează că ele există.
- Evitați să-l îl pedepsiți pe copil de față cu alte persoane.

Când copilul este mânios

- Spuneți copilului (pe un ton calm!) să se calmeze. Ex. „Hai să nu strigăm unul la altul. Să vedem, ce te supără?”
- Permiteți-i și încurajați-l să își exprime în cuvinte sentimentele de mânie și nu îl întrerupeți. Ex. „Văd că ești furios. Poți să îmi spui care este motivul?”
- Dacă mânia nu este distructivă pentru persoanele sau pentru obiectele din jur, atunci e bine să îl lăsați să se manifeste așa cum reușește. Cu timpul, copilul va învăța să se manifeste adecvat, dar acest lucru se va întâmpla în funcție de ritmul lui propriu.
- Încercați să răspundeți cu calm atunci când copilul vă spune „care este problema” sau când reacționează cu mânie.
- Ajutați copilul să găsească o soluție: să își ceară iertare, să se calmeze, ducându-se într-un loc liniștit etc.
- Asigurați-vă că înțelege că îl iubiți, chiar dacă nu se comportă cum ați dori. Astfel, va învăța să facă față mâniei într-o atmosferă în care va avea parte de siguranță și de încredere.

Pentru ca să vă asigurați că nu veți uita sugestiile oferite, vă recomandăm o metodă eficientă de memorare: aplicarea acestor principii în disciplinarea copiilor dumneavoastră. Desigur, schimbările sunt dificile, iau timp și se poate reveni destul de ușor la obiceiurile vechi. Dar dacă perseverați, suntem convinși că veți vedea și rezultatele pe care vi le doriți.

Bibliografie selectivă

Don Dinkmeyer Sr., McKay, Gary D., Don Dinkmeyer Jr. (1997). *The Parent's Handbook: Systematic Training for Effective Parenting*. American Guidance Service.

Muro, James J., Kottman, Terry (1995). *Guidance and Counseling in the Elementary and Middle Schools*. Brown and Benchmark Publishers.

Ollendick, Thomas H., Carolyn S. Schroeder - editors (2003). *Encyclopedia of Clinical Child and Pediatric Psychology*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Shapiro, Stanley, Skinulis, Karen (1999). *Cum devenim părinți mai buni*, Ed.Humanitas.

Băban, Adriana (2001). *Consiliere Educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Psinet, Cluj - Napoca.

Shapiro, Daniel (1998). *Conflictele și comunicarea. Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor*. Editura ARC.

Site-uri:

<http://www.PositiveParenting.com>

<http://www.parentcenter.com>

<http://www.parentsource.com>

<http://www.positivediscipline.com>

<http://www.stophitting.com>

Programul "Părinți și copii"

Oferta Centrului Expert pentru părinți, copii și profesioniști care lucrează cu copiii

Grupuri pentru părinți	dezvoltarea psiho-afectivă a copilului, managementul timpului și al stresului, disciplinarea pozitivă, comunicarea eficientă, controlul emoțiilor negative, tulburările de dezvoltare și de comportament (autism, hiperactivitate și deficit de atenție), ajustarea la boală.
Grupuri pentru copii și adolescenți	autocunoașterea și dezvoltarea imaginii de sine, dezvoltarea competențelor sociale, dezvoltarea abilităților cognitive, controlul emoțiilor negative, rezolvarea de probleme.
Consultanță pentru profesioniști	psihologi, asistenți sociali, consilieri școlari, profesori, institutori, învățători, educatori, medici, specialiști din ONG-uri și alte instituții sau asociații - atitudini și abilități de consiliere a copilului și a adolescentului, managementul comportamentului copilului, metode și tehnici de evaluare, abordarea copiilor cu boli cronice.
Consiliere individuală	asistarea părinților și copiilor în abordarea eficientă a aspectelor problematice cu care se confruntă la un moment dat, în scopul optimizării personale și a relațiilor din familie.
Evaluare și testare psihologică	identificarea nivelului actual și potențial de dezvoltare în următoarele domenii: funcționare cognitivă, personalitate, relații sociale, carieră și dezvoltare profesională, performanță școlară, tulburări de vorbire și deficiențe de învățare.

Tel.: 520 595, (900-1700)
e-mail: expert@psychology.ro

Complexul Hașdeu - Str. Păstorului nr. 11
Policlina Studentească - Str. Republicii nr. 8
Facultatea de Psihologie - Str. Republicii nr. 37

PUBLICAȚII RECOMANDATE**Jocuri terapeutice**

O. Benga, ASCR, Cluj-Napoca, 2002.

Povești raționale pentru copii

V. Waters, ASCR, Cluj-Napoca, 2003.

Consiliere educațională

A. Băban (coord.), Psinet, Cluj-Napoca, 2001.

Psihoterapie și hipnoterapie cognitiv-comportamentală

D. David (coord.), Risoprint, Cluj-Napoca, 2000.

Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală

W. Dryden și R. DiGiuseppe, ASCR, Cluj-Napoca, 2003.

Copilul hiperactiv și încăpățânat

M. Dopfner, S. Schurmann, G. Lehmkuhl, ASCR, Cluj-Napoca, 2003.

Softuri educaționale

"Cifrele", "Naufragiați pe Insula Calcululelor",
Catedra de Psihologie, Univ. "Babeș-Bolyai", ASCR, Cluj-Napoca, 2003.

PUBLICAȚII ÎN CURS DE APARIȚIE**Copilul învață despre boală****Softul educațional**

"Literale"



Centrul de Consultanță Psihologică și Orientare Profesională
EXPERT funcționează în cadrul Universității „Babeș-Bolyai”
din Cluj-Napoca, sub coordonarea Catedrei de Psihologie.

Serviciile centrului au fost elaborate pentru a răspunde nevoilor

expert

Acordă asistență psihologică pentru:

- dezvoltarea și optimizarea personală (socială, afectivă, cognitivă);
- orientarea profesională și dezvoltarea carierei (evaluarea intereselor și aptitudinilor, dezvoltarea unor deprinderi și abilități de planificare a carierei);
- îmbunătățirea performanțelor academice și dezvoltarea deprinderilor de studiu la elevi și studenți;
- dezvoltarea și optimizarea organizațiilor (școli, ONG-uri, firme, asociații).

Oferă servicii de:

- Consiliere și psihoterapie individuală sau de grup
- Asistarea persoanei sau a grupului în abordarea eficientă a aspectelor problematice cu care se confruntă la un moment dat, în scopul optimizării personale.
- Consiliere familială și de cuplu
- Asistarea familiei sau cuplului în optimizarea relațiilor și ameliorarea situațiilor problematice.
- Grupuri de suport
- Abordarea în grup a unor probleme de interes comun.
 - Evaluare și testare psihologică
 - Identificarea nivelului actual și potențial de dezvoltare în următoarele domenii: funcționare cognitivă, personalitate, relații sociale, carieră și dezvoltare profesională, performanță școlară.
 - Workshop-uri și training-uri
 - Formarea unor abilități și competențe specifice, prin interacțiuni de grup.
 - Consultanță profesională
 - Întâlniri individuale sau de grup cu profesioniști, pentru creșterea eficienței serviciilor oferite la locul de muncă.